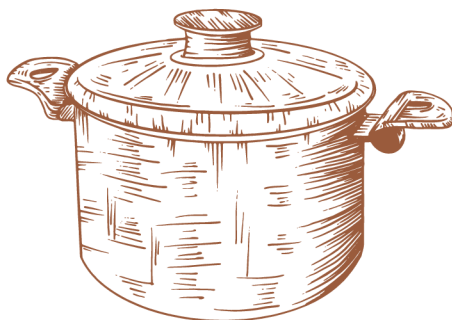
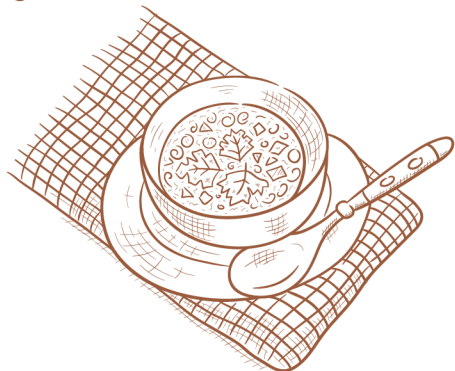
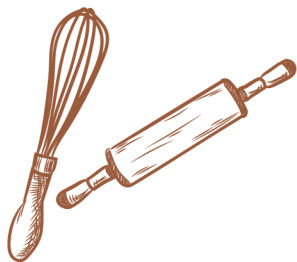




Spécialités provençales

cuisiner comme en Provence

*Das Hochzeitsmenü von
Jeannine & Nicola*



Pissaladière

Eine köstliche und sehr traditionelle Tarte aus karamellisierten Zwiebeln und Sardellen, die fast ausschließlich zum Aperitif serviert wird.



Jedes Pizzateigrezept ist ziemlich gleich – der Unterschied liegt im verwendeten Mehl, der Temperatur und dem Ofen. Die besten Ergebnisse werden erzielt, wenn der Teig mindestens 2 Stunden gehen gelassen und dann 8-10 Minuten lang kräftig geknetet wird.

Ein sehr heißer Ofen ist auch wichtig!

Während der Pizzaboden aufgeht, kann der Belag aus karamellisierten Zwiebeln zubereitet werden. Das Karamellisieren der Zwiebeln dauert mindestens 25 Minuten.

Der Belag für die Pissaladière:

Eine dünne Schicht Sardellenpaste-Mayonnaise – Anchoïade.

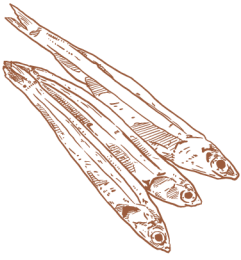
Nach Rezept oder im Laden gekauft.

Eine großzügige Schicht karamellisierter Zwiebeln.

Gesalzene Sardellen in einem Glas – nicht die frische Sorte. Sie sind super salzig und das macht diese Tarte zur perfekten

Ergänzung zu einem Aperitif.

Schwarze eingelegte Oliven als Garnitur. Salzige griechische oder französische Sorten sind am besten.



Zutaten für 2 Tartes (23 cm Pizzaboden):

*500 g Allzweck- oder Pizzamehl,
300 ml warmes Wasser,
2 Päckchen Trockenhefe,
2 EL koscheres Meersalz und 2 EL Olivenöl*

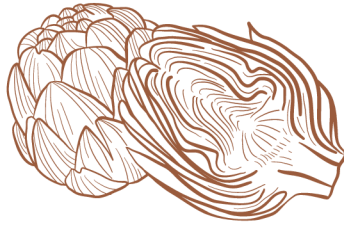
Mische das warme Wasser und die Trockenhefe und gib dies nach 3-5 Minuten, sobald die Hefe Blasen geworfen hat zu $\frac{3}{4}$ der Mehl-Salz-Mischung. Wenn es gut vermischt ist, sollte es ziemlich klebrig sein und der Rest des Mehls und möglicherweise etwas mehr muss hinzugefügt werden. Der Trick besteht darin, zu wissen, wie die elastische Textur aussehen und sich anfühlen soll. Sie sollte weich, aber fest und leicht zu kneten sein.

Gib etwas mehr Mehl auf die Arbeitsfläche – glatter kalter Stein ist am besten. Sobald alles eingearbeitet ist, knete fest für 8-10 Minuten und füge währenddessen das Olivenöl hinzu. Wenn das Kneten fertig ist, lege den Teig in eine Schüssel und ein Küchentuch darüber an einen warmen, trockenen Ort. Lasse ihn mind. 30 Minuten oder über Nacht gehen. Er sollte sich verdoppeln. Wenn er richtig aufgegangen ist, sollte er leicht und luftig sein. Schneide ihn in zwei gleichmäßige Portionen und ihn zu einer dünnen Kruste aus. Backe ihn bei 430-500°C in einer PIZZAform für 5-8 Minuten mit Belag oder in einem herkömmlichen Ofen bei 225-250°C für 10 Minuten oder bis die Kruste goldbraun ist.

Karamellisieren der Zwiebeln – 4-5 mittelgroße süße oder gelbe Zwiebeln, geschält und in Streifen geschnitten

Brate die Zwiebeln in einer Pfanne an, in 1 EL Sonnenblumenöl bei mittlerer Hitze an. Drehe sie in der Pfanne um, sobald sie auf einer Seite gebräunt sind (nach etwa 5 Minuten). Brate sie weiter und drehe sie von einer Seite auf die andere, bis sie goldbraun sind. Passe die Hitze so an, dass sie nicht anbrennen. Eine leichte Prise Zucker oder ein Spritzer Balsamico-Essig können den Karamellisierungsprozess ebenfalls unterstützen. Dies erfordert Geduld und Aufmerksamkeit – damit sie nicht anbrennen.

Artichauts à la Barigoule



Wie viele provenzalische Gerichte hat auch dieses Gericht seinen Ursprung in einem einfachen Eintopf aus gekochten Artischocken.

6 Frische Artischocken – bis zum Herzen mit Stiel zubereitet

3 Karotten

1 Schalotte

*2 EL Olivenöl, frischer Thymian, Fleur de Sel Salz und Pfeffer
nach Geschmack*

500 ml Gemüsebrühe

500 ml trockener Weißwein

*Artischockenherzen, Karotten und Schalotten im Olivenöl
anschwitzen, mit Weißwein, Thymian und Brühe ablöschen und
30–40 Minuten köcheln lassen, bis die Artischocken weich sind.
Mit Salz und Pfeffer würzen.*

Daube Provençale

Eine Daube ist eine typische Art von Ragout im Süden Frankreichs. Ein bisschen erinnert sie an Gulasch, ist aber durch die verwendeten Zutaten "leichter" und geht daher auch durchaus im Frühling oder an einem kühleren Sommertag. Typischerweise wird die Daube Provençale mit Rotwein und Baguette serviert.

Ihre Zubereitung ähnelt dem Boeuf de Bourgogne:

Es dauert, lohnt sich aber!



Für 6-8 Personen

- 1,6 kg Rinderschulter, -wade, -nacken oder ein Mix ohne Knochen,
in 4-5cm Stücke geschnitten
- 6 zerstoßene Knoblauchzehen
- 2 mittelgroße gelbe fein geschnittene Zwiebeln
- 1 mittelgroße Karotte und Selleriestange, beide diagonal in 2,5 cm
dicke Scheiben geschnitten
- 10 Zweige frische Petersilie
- 6 Zweige frischer Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- Zwei 7,5 cm lange Streifen Orangenschale, frisch oder getrocknet
- Eine 750-ml-Flasche trockener Rotwein
- 4 mittelgroße Pflaumentomaten (oder eine 400-g-Dose
zerkleinerte Tomaten)
- 60 ml Cognac oder Brandy

Gib Rindfleischwürfel in eine große Schüssel und würze sie mit Salz und Pfeffer, dazu 3 Knoblauchzehen zusammen mit dem Olivenöl, der Hälfte der Zwiebelscheiben, der Karotte, dem Sellerie, 5 Petersilienzweigen, 4 Thymianzweigen, 1 Lorbeerblatt und 1 Orangenschale. Gieße den Wein darüber, decke das Ganze ab und lass es 2 Stunden bei Raumtemperatur (oder über Nacht im Kühlschrank) marinieren.

Gieße die Marinade in eine andere Schüssel und entferne Knoblauch, Zwiebeln, Karotten, Sellerie, Kräuter und Orangenschale aus der Marinade. Schneide ein Stück Backpapier in einen Kreis, der gerade in einen großen Schmortopf oder Topf mit dicht schließendem Deckel passt.

Gib die Hälfte der Rindfleischmischung in einer gleichmäßigen Schicht in den großen Schmortopf oder Topf. Binde die restlichen 5 Petersilienzweige, 2 Thymianzweige, 1 Lorbeerblatt und 1 Orangenschale mit Küchengarn oder in einem Käsetuch zusammen. Hacke die restlichen 3 Knoblauchzehen fein und gib sie zusammen mit dem Kräutersäckchen, der restlichen geschnittenen Zwiebel und den Tomaten in einer gleichmäßigen Schicht auf das Rindfleisch in den Topf. Mit Salz würzen. Gib die restliche Rindfleischmischung darauf und gieße den Cognac und die beiseite gestellte Marinade darüber, bei Bedarf etwas Wasser hinzu, um das Fleisch gerade zu bedecken. Bringe es bei mittlerer Hitze langsam zum Kochen. Schöpfe den Schaum ab, der an die Oberfläche steigt, und reduziere die Hitze auf ein ganz leichtes Köcheln. Leg den Pergamentpapierkreis darauf, drücke leicht darauf, um Luftblasen zu entfernen, und deck den Topf zu. Koche es mit regulierter Hitze, damit die Flüssigkeit ganz sanft köchelt (das Kochen macht das Fleisch zäh), bis das Fleisch extrem zart und die Soße reichhaltig ist, 4 bis 5 Stunden.



Wenn das Gericht sofort serviert wird, schöpfe davor so viel Fett wie möglich von der Oberfläche ab. Wenn es am nächsten Tag serviert wird (was zu bevorzugen ist! Siehe Hinweis!), lasse die Daube auf Zimmertemperatur abkühlen, decke sie dann ab und stelle sie über Nacht in den Kühlschrank. Schöpfe am nächsten Tag das verhärtete Fett von der Oberfläche ab und erhitze es vor dem Servieren vorsichtig. Mit gekochten weißen Bohnen, Nudeln oder knusprigem Brot servieren.



Hinweise zu Daube



Wie bei uns allen schmeckt Daube besser, wenn man sich ausreichend Zeit zum Ruhen nimmt. Bereite es am Tag vor dem Essen zu. Am nächsten Tag, wenn die Aromen der Daube intensiver geworden sind, muss sie nur noch wieder aufgewärmt und sich der aufgeschobenen Befriedigung hingeeben werden, die die Vorsorge von gestern ist.

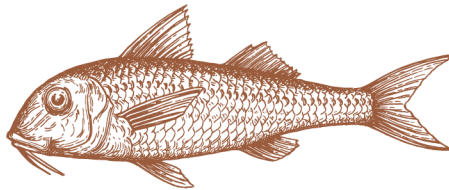
Manche fügen ihrer Daube provençal eingelegte schwarze Oliven hinzu. Entkerne dafür die Oliven und gib sie etwa 30 Minuten vor dem Servieren in den Topf, damit sie sich erwärmen können.

Die Orangenschalen in diesem Gericht sind eine spezifisch provenzalische Beigabe. Traditionell stammt die Schale von einer bitteren Bitterorange, aber eine Navelorange funktioniert genauso gut, wenn nichts anderes zur Hand ist. Schäle einige (lasse die weiße Haut zurück) und lass die Schalen etwa 3 Tage lang gründlich trocknen. Lager sie dann in einem luftdichten Behälter an einem kühlen, dunklen Ort für spätere Daubes (die getrockneten Schalen sind bis zu 2 Jahre haltbar).

Daube wird traditionell in einer Daubièrè hergestellt, einem Tontopf mit breiter Basis und schmalem Hals. Ohne Daubièrè kann ein großer, schwerer Topf oder ein Schmortopf mit dicht schließendem Deckel verwendet werden. Das Pergamentpapier imitiert die Wirkung einer Daubièrè, verringert die Verdunstung und konzentriert die Aromen.

Frisch aus dem Meer

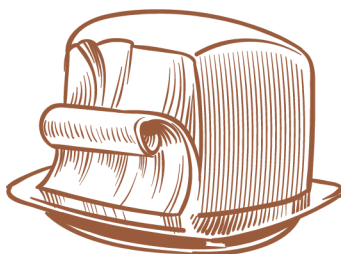
In Frankreich hat man das große Glück, in der Nähe des Mittelmeers zu leben und einige wunderbare lokale Fischhändler zu haben, die täglich frischen Fisch auf die Märkte bringen. Bei kleinen Mittelmeer-Wolfsbarschen, Rotbarben und Makrelen möchte man unbedingt die Haut mitessen, denn das ist der nahrhafteste Teil. Dieses Rezept wurde mit einer Marinade aus getrockneten Kräutern der Provence erdacht, die wirklich für eine leckere knusprige Haut sorgt.



Jeder frische kleine Weißfisch

Reibe den Fisch mit Sonnenblumenöl oder einem anderen hochohitzbaren Öl ein und streue eine großzügige Menge getrockneter Kräuter der Provence (Thymian, Rosmarin, Bohnenkraut und Majoran) darüber. Erhitze 2 Esslöffel Öl in einer Bratpfanne bei hoher Hitze, lege den ganzen Fisch in das heiße Öl, gib kurz bevor er raucht (etwa 60 Sekunden oder mehr) ein paar Prisen Salz in die heiße Pfanne und brate den mit Kräutern überzogenen Fisch bei hoher Hitze 2 Minuten lang oder bis er auf beiden Seiten goldbraun ist. Lass den Fisch mindestens 5 Minuten ruhen und serviere ihn sofort mit Kapern, Oliven und Zitrone.

Beurre blanc



4 Portionen

1 EL Butter mit einer gehackten Schalotte anbraten, bis die Schalotten glasig sind und anfangen zu bräunen

250ml trockenen Weißwein hinzufügen

Bei niedriger Temperatur 3 Minuten köcheln lassen

Einen Zweig frischen Thymian, Pfeffer und Salz nach Geschmack hinzufügen

2 EL kalte Butter in erbsengroßen Stücken unterrühren
Bis alles vermischt ist. 1 Minute köcheln lassen und vom Herd nehmen – sofort servieren oder später erneut erhitzen

Wunderbar zu Fisch oder Kalbfleisch

Ratatouille



Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, Ratatouille zuzubereiten, und darüber wird ziemlich heiß diskutiert, denn man sollte Omas Rezepte nicht verfälschen – manche werden seit Generationen überliefert!

Das Rösten oder Anbraten jedes Gemüses einzeln scheint die beste Methode, um das meiste Aroma herauszuholen. Am Liebsten in einer kleinen Mirepoix-Form, weil man es so in einer Tomate oder runden Zucchini (Farcie) servieren oder in eine kleine runde Espressotasse packen und auf dem Teller zu einem kleinen Turm stürzen kann.

Die beste Ratatouille beginnt mit reifem Sommergemüse und allen frischen Zutaten, die hoffentlich aus dem Garten oder vom Bauern stammt. Die Tomaten müssen sehr reif und lecker sein. Die Auberginen müssen ebenfalls fest und glänzend sein, nicht matt oder weich, das heißt, sie sind ein paar Tage alt und werden bitter. Idealerweise wurde es gerade gekauft und am selben oder nächsten Tag verwendet. Ein kühler Ort wie ein Weinkeller ist für die Lagerung besser als der Kühlschrank, da Kühlung den Geschmack beeinträchtigt.

12 Portionen



Gleiche Teile Aubergine (1 große)
Zucchini (2 kleine bis mittelgroße)

1 rote Paprika, in kleine Mirepoix-Scheiben geschnitten
1/2 dieser Menge an Zwiebeln (Also etwa 1 kleine Zwiebel)

4-5 kleine bis mittelgroße Tomaten

Fleur de Sel und frisch gemahlener Pfeffer nach Geschmack,

12 große, frische Basilikumblätter in Chiffonade geschnitten

3-4 Esslöffel Himbeeressig



Den Backofen auf 200 °C vorheizen



Die Tomaten halbieren und mit der Hautseite nach unten in eine Bratform legen, mit etwas Olivenöl beträufeln, großzügig mit getrockneten Kräutern der Provence bestreuen und nach Belieben Salz und Pfeffer darüber streuen. 35-40 Minuten in den Ofen schieben, bis sie goldbraun oder leicht schwarz sind.

Als nächstes die gewürfelte Zwiebel in Oliven- oder Sonnenblumenöl in einer großen Edelstahlpfanne anbraten. Sobald sie gebräunt sind, äußerst wichtig, davon kommt der ganze Geschmack, gleichmäßig wenden. Danach herausnehmen und in einen größeren Schmortopf oder eine Auflaufform geben.

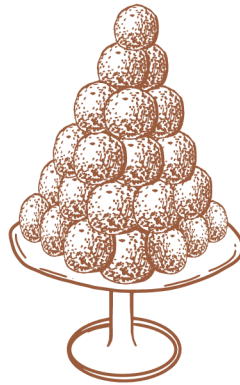
Brate jedes andere Gemüse separat auf die gleiche Weise an, indem mehr Öl in die Pfanne gegeben und die Hitze nach Bedarf reduziert oder verringert wird. Ich brate lieber jedes Gemüse einzeln an, aber es kann auch einzeln im Ofen geröstet werden oder man teilt es sich auf.

Wenn die Tomaten bereit sind, zur Gemüsemischung hinzufügen und kleinhacken. Die gesamte Gemüsemischung zusammen auf dem Herd oder im Ofen für weitere 10 Minuten kochen – Essig hinzufügen, wenn es trocken erscheint, auch etwas Wasser und auf jeden Fall den gesamten Saft aus der Tomatenbratpfanne!

Heiß oder kalt servieren und mit einer Prise Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und frischem Basilikum garnieren.

Pièce montée Le Croquembouche

Croquembouche, was so viel wie „kracht im Mund“ bedeutet, hat eine reiche Geschichte, die tief in der französischen Kochtradition verwurzelt ist. Es wird angenommen, dass es im späten 18. Jahrhundert entstanden ist. Der Legende nach wurde Croquembouche von dem Dessert aus dem Nahen Osten inspiriert, das als „Paradiestürme“ bekannt ist. Es wurde während der Herrschaft von König Ludwig XIV. beliebt und wurde zum Mittelpunkt extravaganter königlicher Feiern, darunter Hochzeiten und große Bankette. Heute ist dieses beeindruckende Dessert weiterhin ein Symbol für Eleganz und Raffinesse in der französischen Küche.



Croquembouche ist ein prächtiger Turm aus mit Sahne gefüllten kleine Windbeutel aus Brandteig, die durch Karamellfäden oder gesponnenen Zucker zusammengehalten werden. Die Herstellung dieses essbaren Meisterwerks erfordert äußerste Präzision und Geschick. Die Windbeutel werden in zarter Handarbeit perfekt gebacken und dann mit köstlicher Konditorcreme gefüllt, die oft mit Vanille, Schokolade, Pistaziencreme oder Kaffee aromatisiert ist. Sie werden dann in karamellisierten Zucker getaucht, der als Klebstoff dient, um den Turm zusammenzusetzen. Das Endergebnis ist eine turmhohe Süßigkeit, die ein Zeugnis der Kunstfertigkeit französischer Konditoren ist.



Für 10 Personen

500 ml Milch
850 g Puderzucker
250 g Butter
250 g Mehl
8 ganze Eier + 8 Eigelb
250 ml flüssige Sahne
1 Vanilleschote
60 g Maisstärke
Salz



250 ml Milch und 250 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, 1 Prise Salz und 1 Prise Zucker, 200 g Butter und das Mehl hinzufügen. Den Teig unter Rühren 1 bis 2 Minuten trocknen lassen. Vom Herd nehmen und die ganzen Eier einzeln untermischen.

Den Backofen auf 180° vorheizen. Kleine Teigkugeln formen (ca. 40 Stück), auf ein geöltes Backblech legen und 15 bis 20 Minuten backen. Sobald sie goldbraun sind aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Die restliche Milch mit der Sahne, 75 g Zucker und der gespaltenen Vanilleschote in einem Topf erhitzen. 75 g Zucker mit dem Eigelb verquirlen, bis die Masse weiß wird, dann die Speisestärke hinzufügen. Sobald die Milch kocht, die Zucker-Eigelb-Mischung hinzufügen. Unter Rühren 3 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen, die restliche Butter untermischen und abgedeckt abkühlen lassen.

Die kleinen Windbeutel (Choux) mit der Messerspitze einstechen. Mit einem Spritzbeutel die Vanillecreme einfüllen

Aus 700 g Zucker und etwas Wasser einen hellen Karamell (der Einfachheit halber in zwei Portionen) herstellen. Vom Herd nehmen, die Choux darin eintauchen und abkühlen lassen.

Die Croquembouche auf eine runde Servierplatte legen, dabei 9 Choux am Boden abzählen und auf jeder Schicht einen Choux abnehmen.

Jeannines Favorit: Pavlova



Das nach der Balletttänzerin Anna Pawlowa benannte und von ihrem Tutu inspirierte Dessert ist vor allem fantastisch, wenn man frische, saisonale Erdbeeren hat.

Eine perfekte Pavlova beginnt mit einer vorgebackenen Baiserbasis. Dies ist der einzige schwierige Teil bei der Herstellung dieses einfachen und eleganten Nachtschicks, aber mit ein paar Tipps und vielleicht ein paar Versuchen kann es gelingen!

Für die Merangue-Basis:

- 6 Eiweiße – zu steifen, glänzenden Spitzen geschlagen*
- 2 EL Maisstärke – der Schlüssel zum Erhalt der weichen, garen Innenseite und der knusprigen Außenseite*
- 6 EL weißer Zucker langsam zu den Eiweißen hinzufügen*
- 1 EL Zitronensaft*

Hinweis: Verwende Eier mit Zimmertemperatur. Achte darauf, dass kein Eigelb in das Eiweiß fällt, sonst gelingt die Baiser-Mischung nicht!

Schlage das Eiweiß zunächst mit einem Mixer einige Minuten lang auf mittlerer Stufe, bevor langsam alle anderen Zutaten hinzugefügt werden und erhöhe die Mixergeschwindigkeit für den letzten Teil. Schlage 5 bis 6 Minuten weiter, bis das Eiweiß völlig steif und glänzend ist.



Mit einem Gummispatel auf ein kühles, mit Backpapier ausgelegtes Backblech stürzen – in beliebiger Form, rund oder herzförmig ist auch was Besonderes – innen flacher backen und an den Seiten höher, mit einem Durchmesser von etwa 20 cm, an der höchsten Stelle der Seiten etwa 10 cm hoch und in der Mitte 6 cm.

Kenne die Temperatur deines Ofens! Viele verschiedene Pavlova-Rezepte erfordern unterschiedliche Ofentemperaturen und das liegt genau daran, dass jeder Ofen anders ist. Deshalb ist es eine gute Idee, den Ofen zuerst zu testen und eine Pavlova zuzubereiten, bevor sie für Gäste gemacht wird.

Mein Ofen zu Hause ist ein neuer elektrischer Umluftofen und heizt von mittel bis hoch, und ich backe die Pavlova bei 125 °C für 1 Stunde und 15 Minuten, schalte den Ofen aus und lasse die Pavlova weitere 15 Minuten darin, damit sie austrocknen und abkühlen kann. Sie sollte ganz leicht gebräunt, aber immer noch weiß sein – mit einer knusprigen Außenseite und einer weichen Innenseite.

Sobald der Baiser trocken und abgekühlt ist, lass ihn noch etwa 10 Minuten aus dem Ofen, bevor der Belag hinzugefügt wird.

Für die traditionelle Pavlova braucht man einfach nur Schlagsahne und Beeren. Gib der frischen 375ml Schlagsahne gerne ein 180ml Mascarpone, 3 EL Zucker und 1 TL Vanilleextrakt hinzu und streue dann frische Beeren oder Pfirsich darüber.

*Tipp des Brautpaares, wie in Paris gegessen:
eine dicke Pistaziencreme mit einbauen!*