

CORNELIA SCHINHARL JÖRG ZIPPRICK

# SÜD- FRANKREICH

Küche & Kultur

**GU**



# Inhalt

- 6 Von Menton bis Collioure:  
Bienvenue au sud!
- 10 Côte d'Azur:  
Glanz, Glamour & gefüllter Kohl
- 18 Käse: Vive la différence!
- 24 Rezepte von der Côte d'Azur:  
Ratatouille, Dorade au sel et Pêches gratinées
- 70 Oliven und Olivenöl: Der Glanz des Südens
- 76 Provence:  
Trüffeln, Trauben, Traditionen
- 84 Camargue: Land mit Eigenheiten
- 86 Fleischeslust: Würste, Speck & Spezialitäten
- 92 Rezepte aus der Provence:  
Rouille, Tapenade et Alouettes sans tête
- 140 Trüffeln: Schwarze Diamanten



144 **Languedoc-Roussillon:**  
Der diskrete Charme der Provinz

152 Fisch und Meeresfrüchte: Dorade, Rouget & Saint Pierre

159 Rezepte aus dem Languedoc und Roussillon:  
Poivrons rôtis, Huîtres au muscat et Cassoulet

204 Gemüse: Die Frische des Südens

208 **Die Weine des Südens**

220 **Zum Nachschlagen**

220 Menüvorschläge

222 Glossar – Speisen und Spezialitäten

228 Adressen in Frankreich und Bezugsadressen

233 Rezept- und Sachregister

238 Von Entrée bis Dessert

240 Impressum

# Côte d'Azur

## Glanz, Glamour & gefüllter Kohl



Die Eleganz der Côte – sie spiegelt sich auch in der Werbung wieder.

Morgens um neun am Quai Jean Jaurès in Saint Tropez: Zwischen Lamborghini und Ferrari parkt ein einsamer Twingo. Die Sommersonne blitzt zaghaft durch die Wolkendecke, die Damen tragen dunkle Brillen, die das halbe Gesicht verbergen, die Herren blättern gelangweilt in der Lokalzeitung und greifen gelegentlich zum urfranzösischen Morgenmahl: ein Espresso, so dunkel und kräftig, dass ein Löffel darin stecken bleiben könnte. Ein neuer Tag in Saint-Tropez. Der Exprès hilft gegen die Exzesse des letzten Abends: Zu viel getanzt, zu viel geschlemmt, vielleicht ein Glas zu viel getrunken.

Denn Saint-Tropez, das berühmteste Fischerdorf der Welt, ist zumindest in der Hochsaison eine Riesenfete rund um die Uhr. Ein Ort, wo man auf Tuchfühlung mit der Prominenz an der immer noch malerischen Place des Lices Boulevard spielen kann, wo Millionäre in Spenderlaune manchmal auch Nobodys auf ihre Yachten einladen.

### Boulevard der Eitelkeiten

Auf seine Art ist das kleine Saint-Tropez typisch für die Côte d'Azur, die Region von Glanz und Glamour, von Hotelpalästen und Betonburgen, von Stars und Sternchen. Filmfestspiele! Palmenbestandene Promenade! Prachtvolle Fassaden! Privatstrände! Nur hier schieben sich Horden von Besuchern etwa über Cannes' Strandstraße Croisette, um Luxushotels wie das Martinez oder das Carlton so ehrfürchtig zu bestaunen wie eine Reisegruppe voller Studienräte die Kathedrale von Notre-Dame. Schließlich könnte – rein theoretisch – an irgendeinem der Balkons eine Madonna, Prinz Aga Khan oder zumindest ein namenloses Model auftauchen.

Der Glitzer-Ruf stammt aus der großen Zeit der Côte, als englische Lords und russische Kurfürsten die Strände bevölkerten. Damals kamen die Herrschaften im Winter hierher, weil es in London oder St. Petersburg um diese Jahreszeit halt weit kälter ist als in Südfrankreich.

1823 spendierten urlaubende Engländer den Fischern von Nizza gar einen zwei Meter breiten Pfad, der später treffend »Promenade des Anglais« genannt wurde. Der »Spazierweg der Engländer« von einst wurde zur vier- bis sechsspürigen Strandmeile, doch die nahe Altstadt zaubert ein wenig südliches Farniente: Der Blumenmarkt, der Fischmarkt, die winzige Ölhandlung Alziari, von oben bis unten vollgestapelt mit Pistou, Tapenade und diversen Kanistern goldgelben Olivenöl.

Schriftsteller, Künstler, Kreative, kaum einer widerstand dem Charme der Côte: Ernest Hemingway, Gertrude Stein, Fernand Lèger, Henri Matisse oder Pablo Picasso fanden die Dörfer des Hinterlandes inspirierend.

Bleibt Monaco mit seinem weltbekannten Casino, frei nach Hollywood die Hauptstadt der Superreichen und Superschönen. Eine Steueroase mit Marmor im Übermaß, Juwelierläden mit prallvoller Auslage und der ortstypischen Rallye Monte-Carlo.

### Bagna caouda und Troughia

Und doch: Hinter all dem Prunk und Protz ist die Côte zumindest auf den Speisekarten volkstümlich geblieben. Schulfranzösisch hilft nicht weiter, wenn einem zum ersten Mal die Bagna caouda serviert wird: Eine warme Sauce aus Knoblauch, Olivenöl und Anchovisputee, in die Crudités, Sellerie und anderes Gemüse, gestippt werden. Die Bagna caouda hat ihren Ursprung im Piemont. In Nizzas Metzgereien wird Porchetta, gefülltes Milchschwein, serviert, der Traiteur bietet dazu Troughia, ein Omelette aus Spinat und Mangold an. Klingt italienisch, schmeckt italienisch: Das Herzogtum Nizza gehört erst seit 1860 zu Frankreich, vorher waren die stolzen Niçois ganz offiziell Italiener.

Von hier kommt der herrliche Pistou, eine Würzpaste aus Knoblauch, Basilikum und Olivenöl, ohne den die Socca, eine Art Kichererb-



Sommer, Sonne, Palmen – nicht nur in Cannes spenden die Pflanzen Schatten, man findet sie an der gesamten Côte.

Henri Negresco, ursprünglich ein Kellner aus Rumänien, gründete das gleichnamige Grandhotel zusammen mit dem Automobilhersteller Darraq. Die Zuckerbäckerarchitektur stammt von Edouard Niermans.

Die Fischeridylle trägt: Hinter den Booten versteckt sich das mondäne Cannes, Heimat des bekannten Filmfestivals.





## Dorade à l'orange

### Brasse mit Orangen

Zubereitungszeit: 40 Min.  
Pro Portion ca.: 460 kcal

Zutaten für 4 Personen:

2 Gold- oder Meerbrassen (Dorade Royale, küchenfertig, je ca. 650 g)  
Salz, Pfeffer  
je 4 Zweige Thymian und Rosmarin  
4 Knoblauchzehen  
3 unbehandelte Orangen  
1 unbehandelte Zitrone, 1 rote Chilischote  
6 EL Olivenöl, 1/8 l trockener Weißwein  
100 ml Fischfond, 1/2 TL Anissamen  
150 g Romana- oder Endiviensalat  
2 EL schwarze Oliven, 1 Prise Zucker

Die Fische kalt abspülen, trockentupfen und innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter waschen. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden, die Hälfte davon mit den Kräutern in die Fische füllen.

1 Orange und die Zitrone heiß abwaschen, Schalen in dünnen Streifen ablösen. Die Orange und 1/2 Zitrone auspressen. Die übrigen Orangen großzügig schälen. Orangenfilets herauslösen, den Saft auffangen. Chilischote waschen, entkernen und fein schneiden.

4 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Fische darin pro Seite bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten. Wein, Fischfond, Orangen- und Zitronensaft mit den Anissamen dazugeben. Die Brassen zugedeckt 5–7 Min. in der Sauce garen, herausheben, warm stellen.

Salat putzen, waschen, trockenschwenken und in Streifen schneiden. Die Sauce aus der Pfanne in einen Topf gießen. Salatstreifen mit dem restlichen Knoblauch im Öl kurz braten. Chili dazugeben. Alles mit der Sauce ablöschen, Oliven, Orangenfilets und Zitruschalen untermischen und heiß werden lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und dem Zucker abschmecken und mit den Brassen servieren.

## Civet d'espardon

### Schwertfischtopf

Zubereitungszeit: 45 Min.  
Pro Portion ca.: 330 kcal

Zutaten für 4 Personen:

400 g Tomaten, 150 g kleine Schalotten  
4 Knoblauchzehen  
250 g Champignons oder frische Steinpilze  
1/2 unbehandelte Zitrone  
4 Zweige Thymian, 2 Stängel Estragon  
700 g Schwertfisch ohne Haut  
4 EL Olivenöl, 1/8 l trockener Rotwein  
Salz, Pfeffer  
1 TL Anchoiade (Seite 26, ersatzweise 2 Sardellenfilets, fein geschnitten)  
1/2 Bund Petersilie

Tomaten überbrühen, häuten und in kleine Würfel schneiden. Schalotten und den Knoblauch schälen und halbieren. Pilze putzen. Champignons vierteln, Steinpilze in Scheiben schneiden. Zitronenhälfte in dünne Scheiben schneiden, diese vierteln. Thymian und Estragon waschen. Blättchen abstreifen oder abzupfen und fein hacken.

Den Fisch kalt abspülen, trockentupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Schalotten, Knoblauch und Pilze in 2 EL heißem Öl unter Rühren ca. 3 Min. braten. Kräuter und Zitronenscheibchen kurz mitbraten. Mit dem Wein ablöschen, Tomaten untermischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mischung bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. etwas einkochen lassen.

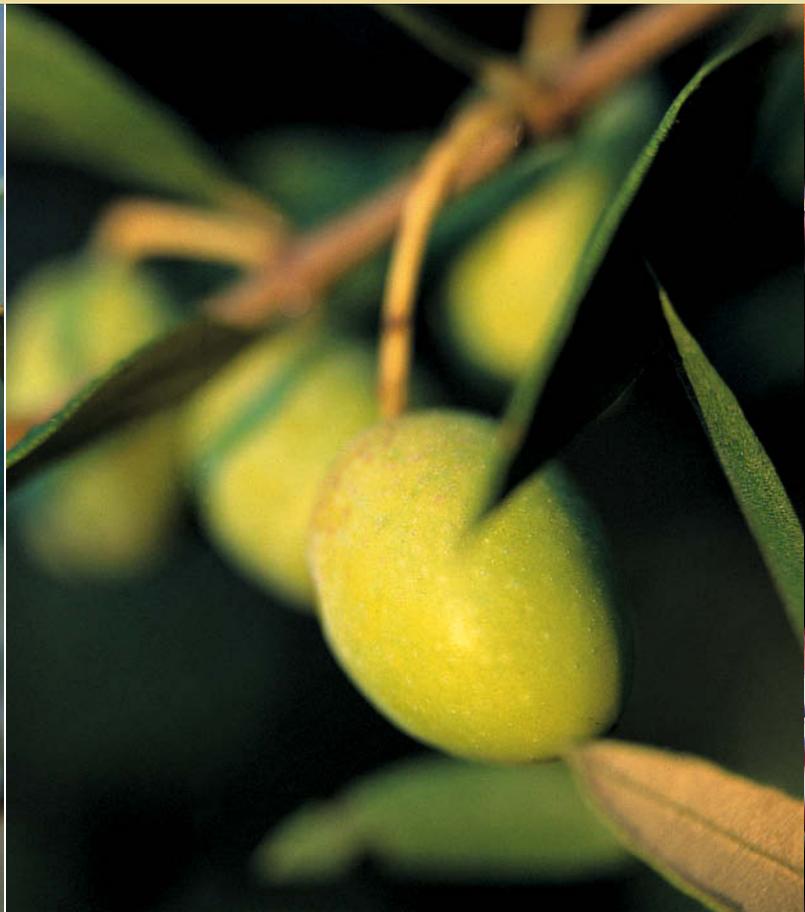
Schwertfischwürfel im übrigen Öl bei mittlerer Hitze unter Rühren 3–4 Min. braten. Leicht salzen und pfeffern und mit der Anchoiade unter das Tomaten-Pilz-Ragout mischen. Fisch darin bei schwacher Hitze zugedeckt 5 Min. ziehen lassen. Inzwischen Petersilie waschen, Blättchen hacken. Den Eintopf abschmecken und mit der Petersilie bestreut servieren.



Schwertfisch ist wunderbar aromatisch mit festem Fleisch, das nicht zu lange garen darf.

# Oliven und Olivenöl

## Der Glanz des Südens



Auch wenn sie noch so verlockend am Baum schimmern: Oliven sollte man nie frisch essen. Erst das Einlegen macht sie genießbar.

»Seidig und aromenstark. Zuerst intensiv, dann ein wenig mineralisch, gefolgt von den Aromen von Crème fraîche, frischen Mandeln und Artischocken. Kein Zweifel, der kommt von der Fattoria di Galiga e Vetrice in Chianti Rufina.« Nein, kein Wein, der Chianti ist ein Olivenöl. Aber wenn Olivier Baussan eines seiner 22 Olivenöle beschreibt, dann klingt es, als hätte er statt eines Löffels mit grünlich schimmerndem Inhalt einen 45er Mouton Rothschild vor sich. Denn Baussan

ist über die Region hinaus einer der einflussreichsten Ölhändler: Premium-Öle aus der Provence, aus Italien und Spanien, exotische Öle aus dem Libanon oder Israel. Jedes Jahr aufs Neue lässt er die besten Öle selektieren, um sie unter seiner Marke Oliviers et Co anzubieten. Und weil Baussan ein waschechter Provenzale aus Mane ist, kommt natürlich das Huile d'Olive seiner eigenen Region im Sortiment nicht zu kurz: Zu seinen Lieferanten zählen prestigeträchtige



Grüne und schwarze Oliven unterscheidet allein der Reifezustand. Dennoch ist Olive nicht gleich Olive: In der Provence gibt es zahlreiche Sorten mit klangvollen Namen à la Picholine und Cailletier. Einige Müller verschneiden die Öle der einzelnen Sorten wie Winzer einen guten Wein.

Ölmühlen wie die Moulin Dozol in Nyons, die Moulin des Pénitents in Les Mées oder La Cravenco in Les Baux. Rund 52 Geschäfte in aller Welt bieten seine klar designten Flaschen, kenntnisreiche Verkäufer, ausführliche Geschmacksbeschreibungen und einen ausführlichen Probeschluck. Neben edlem Öl findet man auch Olivenölkekse, -seifen oder Olivenpürees – und natürlich Oliven. Momentan floriert das Geschäft. »Meine Stärke war, dass ich nie eine Marktstudie gemacht habe«, erklärt Baussan. »Bou-

tiquen nur für Olivenöl – damit hätte mich jeder Marketing-Spezialist ausgelacht. Öl kauft man nebenbei im Supermarkt, hätte es geheißten.« Baussans Aufstieg zum »Ölprinz« begann bescheiden: »Weil mein Vorname Olivier auf französisch auch Olivenbaum heißt, plante ich eine Ausstellung über Olivenbäume der Mittelmeerländer,« erklärt der ehemalige Geschäftsmann, der mit den provenzalischen Seifen und Cremes der Marke L'Occitane ein Vermögen gemacht hat. »Die Fotografen, die ich



## Poivrons rôtis aux anchois

### Gegrillte Paprikaschoten mit Sardellen

Zubereitungszeit: 1 Std.  
Pro Portion ca.: 220 kcal

Zutaten für 4 Personen:  
150 g Sardellenfilets (Anchovis) in Salz  
4 große rote Paprikaschoten  
1 kleines Bund Petersilie  
3–4 Knoblauchzehen  
1 EL Essig (z. B. Banyulsessig)  
5 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

Die Sardellenfilets kalt abspülen und ca. 1 Std. in kaltem Wasser wässern. Dabei das Wasser so oft wie möglich wechseln.

Inzwischen den Backofen auf 250° (Umluft 230°) vorheizen. Die Paprikaschoten halbieren, putzen und waschen. Die Hälften mit der Schnittfläche nach unten auf das Backblech legen und im heißen Ofen ca. 15 Min. backen, bis die Haut der Paprika Blasen wirft und dunkel wird.

Schoten aus dem Ofen nehmen und ca. 10 Min. stehen lassen. Inzwischen die Petersilie waschen und trockenschütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Den Essig mit dem Öl zu einer cremigen Sauce verschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Haut der Paprikaschoten abziehen, die Schoten in Streifen schneiden und in eine flache Schale oder auf einem großen Teller legen. Mit der Sauce begießen. Petersilie und Knoblauch mischen und darüber streuen. Die Sardellen gut abtropfen lassen und auf den Paprikaschoten anrichten.

## Escalivada

### Gemüse aus dem Ofen

Zubereitungszeit: 20 Min.  
Backzeit: 50–60 Min.  
Pro Portion ca.: 250 kcal

Zutaten für 4 Personen:  
2 Auberginen (ca. 500 g)  
4 Zucchini (ca. 400 g)  
je 1 rote und grüne Paprikaschote  
4 Tomaten (ca. 400 g)  
4 rote oder weiße milde Zwiebeln  
6 fleischige Knoblauchzehen  
6 Zweige Thymian  
2 Lorbeerblätter  
Salz, Pfeffer  
8 EL Olivenöl  
1/2 Bund Petersilie  
2 EL Zitronensaft oder Weißweinessig

Den Backofen auf 200° vorheizen. Auberginen und Zucchini waschen und putzen. Das Gemüse der Länge nach in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten halbieren und putzen, die Hälften jeweils in 3 Stücke schneiden. Die Tomaten halbieren, die Zwiebeln schälen und in dicke Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen. Die Kräuter waschen und trockenschütteln.

Das Gemüse dachziegelartig in die Fettpfanne des Backofens schichten und mit Salz und Pfeffer würzen, Knoblauch und Kräuter dazwischen verteilen. 100 ml Wasser angießen und 6 EL Öl darüber gießen. Das Gemüse im heißen Ofen (Mitte, Umluft 180°) 50–60 Min. backen, bis es schön gebräunt ist.

Die Petersilie waschen und trockenschütteln. Die Blättchen abzupfen und sehr fein hacken. Den Zitronensaft mit dem übrigen Öl verrühren. Petersilie untermischen. Das Gemüse lauwarm abkühlen lassen, mit der Petersilienmischung bestreuen und abkühlen lassen.



Das Ofengemüse schmeckt als Vorspeise ebenso gut wie als Beilage. Sie können es auch mit Fenchel oder Staudensellerie zubereiten. Dazu Fenchelknolle in Streifen, Selleriestangen in mundgerechte Stücke schneiden.



# SÜDFRANKREICH

## Küche & Kultur

Wo werden die seltenen Trüffeln gefunden? Wo die besten Anchovis hergestellt? Und wo wachsen die feinsten Zitronen? Auf all diese Fragen gibt es eine Antwort: Südfrankreich! Doch in diesem Buch erfahren Sie nicht nur Interessantes über die typischen Produkte der Côte d'Azur, der Provence und des Languedoc-Roussillon.

Über 120 authentische Rezepte zeigen, wie die frischen Produkte dann klassisch oder auf ganz neue Art zubereitet werden. Da schmecken Sie den italienischen Einfluss der Küche der Côte d'Azur, können die Kräuterküche der Provence genießen und den Aromen der katalanischen Küche im Roussillon nachspüren. Rezeptfotos, die die provençalische Sonne eingefangen haben, machen Lust aufs Nachkochen und wecken Urlaubsstimmung.

[www.gu-online.de](http://www.gu-online.de)

**GU**

ISBN 978-3-7742-6311-6



9 783774 263116