



RACHEL KHOO

MEINE

FRANZÖSISCHE KÜCHE

Mehr als 100 Rezepte aus  
Frankreichs Genießerregionen





London, New York, Melbourne, München und Delhi

Für die deutsche Ausgabe

**Programmleitung** Monika Schlitzer

**Projektbetreuung** Elke Homburg

**Herstellungsleitung** Dorothee Whittaker

**Herstellungskoordination** Claudia Rode

**Herstellung** Anna Ponton

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Titel der englischen Originalausgabe:

MY LITTLE FRENCH KITCHEN

Die Originalausgabe erschien 2013 in Großbritannien bei Michael Joseph, ein Imprint von Penguin Books.

Copyright © Rachel Khoo, 2013

Fotografie © David Loftus, 2013

Illustrationen © Rachel Khoo, 2013

The moral right of the author has been asserted

Alle Rechte vorbehalten. Jegliche – auch auszugsweise – Verwertung, Wiedergabe, Vervielfältigung oder Speicherung, ob elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie oder Aufzeichnung, bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung durch die Copyright-Inhaber und den Verlag.

© der deutschsprachigen Ausgabe by Dorling Kindersley Verlag GmbH, München, 2014

Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

Übersetzung Barbara Holle

Lektorat Carmen Söntgerath

Gesetzt in der Arial und Plebeya

Printed in Italy by Graphicom

Colour reproduction by Tag : response

ISBN 978-3-8310-2582-4

Besuchen Sie uns im Internet

[www.dorlingkindersley.de](http://www.dorlingkindersley.de)

*Einleitung* 6

*Bretagne* 10

Saftige Weiden, reiche Fischgründe und blau-weiß Gestreiftes

*Bordeaux* 56

Erlesene Weine, Huhn im Topf und eine gigantische Düne

*Baskenland* 102

Surfparadies, Partys mit Pintxos und baskische Küsse

*Provence* 136

Mistral, aromatische Kräuter und Abendessen im Freien

*Lyon* 182

Die Hauptstadt der Kochkunst, Fleischeslust und schneebedeckte Gipfel

*Elsass* 224

Zimt, Weihnachtsleckereien und klirrende Kälte

*Anmerkungen* 272

*Grundrezepte* 274

*Register* 278



# Poulet rôti au vin rouge

## GEBRATENES ROTWEINHÄHNCHEN

Selbst in der Weinhochburg Bordeaux wird nicht jede Flasche bis auf den letzten Tropfen geleert. Zur »Resteverwertung« empfehle ich Ihnen diese Marinade. Bleibt bei Ihnen eher selten ein Rest in der Flasche, sollten Sie vor dem Servieren unbedingt ein Glas für dieses köstliche Gericht abzweigen. Den Rest können Sie dann ja dazu genießen.

### Für 4 Personen

*Zubereitung: 30 Minuten*

*Marinierzeit: 30 Minuten (oder über Nacht)*

*Kochzeit: 1 Stunde*

150ml Rotwein

100g Tomatenmark

3 Zweige frischer Thymian, die Blätter abgezupft

3 Zweige frischer Majoran, die Blätter abgezupft, oder ½ EL getrockneter Majoran

100ml Rotweinessig

1 Hähnchen (etwa 1,5kg), in 8 Stücke zerteilt

Salz und frisch gemahlener Pfeffer

500g kleine Kartoffeln, gewaschen

3 Zwiebeln, geschält und geviertelt

6 Möhren, geschält und der Länge nach geviertelt

Den Wein mit Tomatenmark, Kräutern und Essig verrühren. Die Hähnchenteile kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Marinade in einen großen Gefrierbeutel füllen. Den Beutel gut verschließen und schwenken, bis das Fleisch rundherum mit der Marinade überzogen ist. Den Beutel anschließend für 30 Minuten oder über Nacht in den Kühlschrank legen.

Inzwischen die Kartoffeln in einen Topf mit kaltem Wasser legen, zugedeckt aufkochen, 1–2 Minuten kochen lassen und danach in ein Sieb abgießen.

Zwiebeln, Möhren und Kartoffeln in einer großen Auflaufform oder einem großen Bräter verteilen und 125ml Wasser hinzufügen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Das Hähnchen aus dem Kühlschrank nehmen und die Teile mit der Hautseite nach oben auf das Gemüse legen. Die Marinade darübergießen, mit Backpapier oder Alufolie abdecken und 30 Minuten in den Ofen schieben. Das Backpapier oder die Folie anschließend entfernen, das Hähnchen mit der Bratflüssigkeit begießen und weitere 15 Minuten braten, bis die Haut knusprig ist.

---

**Tipps:** Bitten Sie Ihren Metzger oder Geflügelhändler das Hähnchen für Sie zu zerlegen. Und wenn es mal schnell gehen muss, tun es auch Hähnchenkeulen.

Um zu prüfen, ob das Hähnchen gar ist, mit einem scharfen Messer in das Fleisch stechen. Läuft ein klarer Saft heraus, ist das Hähnchen fertig.

Das Gemüse und das Hähnchen können Sie bereits am Vortag vorbereiten. Dann müssen Sie die Zutaten am nächsten Tag nur noch in die Form füllen und braten.



# *Knepfles à l'épeautre avec Munster et feuilles d'oignons*

## DINKEL-KNÖPFLE MIT MUNSTER UND ZWIEBELBLÄTTERN

Unweit der elsässischen Hauptstadt Straßburg liegt die Mühle von Hurtigheim. Das kleine Familienunternehmen ist eines der letzten seiner Art in der Region. Es was sehr interessant, etwas über die verschiedenen Getreide zu lernen, aus denen die verschiedenen Mehle hergestellt werden. Es gibt hier sogar noch einen Mehlwagen, der durch die Dörfer fährt und das Mehl an die Einheimischen verkauft. Knöpfle werden zwar normalerweise mit herkömmlichem Mehl hergestellt, ich finde aber, Dinkelmehl verleiht ihnen einen angenehmen, leicht nussartigen Geschmack, der hervorragend mit der Süße der Zwiebeln und dem heimischen Munster harmoniert.

### **Für 2 Personen als Hauptgericht**

*Zubereitung: 25 Minuten*

*Ruhezeit: 30 Minuten*

*Kochzeit: 30 Minuten*

125g Dinkelmehl

½ TL Salz

1 Ei, verquirlt

125g Quark

1 rote Zwiebel, geschält

1 EL Butter

1 EL brauner Zucker

2 EL Rotweinessig

Salz und frisch gemahlener Pfeffer

50g Munster oder ein anderer pikanter Weichkäse (z. B. Camembert oder Brie), in Scheiben geschnitten

Das Mehl in einer Schüssel mit dem Salz mischen. Eine Vertiefung in die Mitte drücken. Ei und Quark hineingeben, die Zutaten mit den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten und in einen Spritzbeutel (oder einen Gefrierbeutel, in den Sie an einer Ecke eine 1 cm große Öffnung schneiden) füllen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und dicke Teigstreifen über die gesamte Breite des Blechs aufspritzen. Das Blech anschließend 30 Minuten in die Gefriertruhe stellen.

Inzwischen den Backofen auf 200°C vorheizen und ein Backblech mit Alufolie auslegen. Die Zwiebel der Länge nach halbieren und den Wurzelansatz abschneiden. Die Hälften der Länge nach dritteln und vorsichtig die einzelnen Schichten ablösen. Die Zwiebelblätter auf das Blech legen, in Butter, Zucker und Essig wenden, mit Salz und Pfeffer würzen und 30 Minuten in den Ofen schieben.

Den Teig aus der Kühltruhe nehmen und die Teigstreifen in 5mm große Rechtecke schneiden (das Messer vorher am besten in heißes Wasser tauchen).

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Knöpfle darin kochen, bis sie an die Oberfläche steigen. In ein Sieb abgießen, mit der Zwiebel mischen, mit dem Käse belegen und sofort servieren.



# Huîtres avec un bouillon bordelais

## AUSTERN IN BOUILLON À LA BORDELAISE

Die eine Autostunde westlich von Bordeaux gelegene Bucht von Arcachon ist übersät mit kleinen Austernbuden. Entlang der Küstenstraße reiht sich ein village ostréicole an das andere – für Austernliebhaber das Paradies auf Erden. An klapprigen Buden bekommt man am Strand des malerischen Village de L'Herbe ein Dutzend Austern und ein Glas Tariquet für ein paar Euro.

Traditionell werden Austern lediglich mit Zitronensaft beträufelt und aus der Schale geschlüpft. Ich habe sie hier einmal mit einer anderen typischen regionalen Zutat kombiniert, einer gehaltvollen, aus einem vollmundigen roten Bordeaux hergestellten Bouillon, in der die Austern nur kurz gegart werden, damit das Fleisch schön fest bleibt.

Für 2 Personen

Zubereitung: 15 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

1 Stückchen Butter

2 Schalotten, geschält und in feine Ringe geschnitten

150 ml roter Bordeaux (oder ein anderer vollmundiger Rotwein)

500 ml heiße Rinderbrühe

1 Prise Salz

2 EL Rotweinessig

12 Austern

grobes Meersalz

1 EL fein gehackter Schnittlauch

Die Butter in einem beschichteten Topf zerlassen und die Schalotten darin braten, bis sie goldbraun und karamellisiert sind. Den Wein angießen, aufkochen lassen und 10 Minuten reduzieren. Die Rinderbrühe angießen, mit Salz würzen und 5 Minuten bei starker Hitze kochen lassen. Die Herdplatte ausschalten, den Essig einrühren und die Brühe noch einmal abschmecken.

Inzwischen die Austern öffnen, dazu am besten ein Austernmesser mit kurzer stabiler Klinge verwenden. Die Austern unter fließendem kaltem Wasser abspülen. Die Auster mit der gewölbten Seite nach unten in die mit einem zusammengefalteten Geschirrtuch geschützte Hand nehmen und am spitzen Ende mit der Spitze des Austernmessers in das Scharnier stechen. Das Scharnier durchtrennen und mit dem Messer rundherumfahren, um die obere Schale zu lösen. Die obere Schalenhälfte abnehmen und eventuelle Schalensplitter aus dem Austernfleisch entfernen. Austern, die »fischig« oder verdorben riechen, wegwerfen. Frisch geöffnete Austern sollten einen angenehm reinen, frischen Meeresgeruch verströmen.

Den Muskel mit der Spitze des Austernmessers vorsichtig von der unteren Schalenhälfte lösen und das Wasser abgießen. Die Austern auf ein Bett aus grobem Meersalz setzen, in jede Schale mit einem Schöpflöffel etwas von der heißen Brühe gießen, mit Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.







## *Rachels kulinarische Entdeckungsreise durch Frankreich*

Für dieses Buch reiste ich per Bahn, Flugzeug, Bus und Fahrrad quer durch Frankreich. Schließlich hatte ich eine Mission: Ich wollte Rezepte französischer Großmütter wieder aus den Schubladen hervorholen, in denen sie schlummerten. Aber ich wollte auch das heutige Frankreich kennenlernen und erfahren, was junge Leute essen.

Jedes Rezept ist wie eine Postkarte, die ich aus meiner kleinen Küche an Sie schicke, in der Hoffnung, Ihnen ein paar Anregungen geben zu können. Viel Spaß auf meiner kleinen kulinarischen Reise durch Frankreich! Rachel



24,95 € [D] 25,70 € [A]  
ISBN 978-3-8310-2582-4



9 783831 025824



Besuchen Sie uns im Internet  
[www.dorlingkindersley.de](http://www.dorlingkindersley.de)