

La Provence



Würzige Pasten als Vorspeisen

Hier gibt es pikante Pasten, die der Provenzale als Vorspeise liebt. Versuchen Sie sie mal, vielleicht verlieren Sie Ihr Herz an Artischocken- oder Olivencreme. Mit einem Stückchen Brot – fantastisch!



1



2



3

1 Artischockencreme

Im Bild auf Seite 7, oben

Grundrezept für ca. 500 g

- 350 g Artischockenherzen
(in Wasser eingelegt)
- 3 Schalotten
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 8 EL Olivenöl
- 1 kleiner Zweig Estragon
oder Petersilie
- 100 ml trockener Weißwein
- 1 TL Senf (mittelscharf)
- Salz, Pfeffer

1. Artischockenherzen in einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein würfeln.

2. 2 EL Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Estragon oder Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und hinzufügen. Alles mit Weißwein ablöschen. Weiterköcheln, bis die Flüssigkeit vollständig verdampft ist.

3. Artischockenherzen und Schalottenmischung in einen Mixer geben. Mit Senf, Salz und Pfeffer würzen und zu einer glatten Masse mixen. Dann esslöffelweise das restliche Öl darunter mixen. Abschmecken und kühl stellen.

TIPP Wenn die Creme eine etwas festere Konsistenz haben soll: ein gekochtes Eigelb oder eine kleine gekochte und zerdrückte Kartoffel untermischen.

2 Sardellenpaste

(Anchoïade)

Im Bild auf Seite 7, Mitte

Grundrezept für ca. 200 g

- 100 g Sardellen in Öl
- 5-6 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen
- Pfeffer, Saft von 1/2 Zitrone

1. Die Sardellen in einem Sieb mit heißem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

2. In einem kleinen Topf Sardellen und Olivenöl langsam erhitzen. Sobald die Sardellen zu zergehen beginnen, den Knoblauch abzie-

hen und durch die Knoblauchpresse dazudrücken. Weiterrühren, bis eine sämige Sauce entstanden ist. Mit Pfeffer und Zitronensaft würzig abschmecken. Anchoïade vollständig erkalten lassen.

Mit hellem Bauernbrot oder mit Baguette servieren.

TIPP Diese Sardellenpaste ist auch eine hervorragende Würzsauce zu rohen, frisch geschnittenen Gemüsen, zu gegrilltem Fisch, Fleisch und zu Pasta-Gerichten.

3 Olivencreme

Im Bild auf Seite 7, unten

Grundrezept für ca. 200 g

- 50 g Sardellen in Öl
- 50 g Kapern
- 1 kleiner Zweig Thymian
- 1 kleiner Zweig Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g grüne oder schwarze entsteinte Oliven
- Pfeffer, 2-3 EL Olivenöl

1. Sardellen und Kapern in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Thymianblättchen und Rosmarinadeln von den Stielen zupfen. Den Knoblauch abziehen.

2. Oliven, Sardellen, Kapern, Knoblauch und die Kräuter in einen Mixer geben. Alles zu einer Paste mixen. Mit Pfeffer würzen, dann esslöffelweise das Olivenöl dazugeben und glatt rühren.

VARIATIONEN

1. Aromatisierte Olivenöle verwenden, z.B. Öl mit Chili-, Zitronen- oder Kräuteraroma.

2. Mit anderen Kräutern wie etwa Oregano, Majoran, Lorbeer und Salbei würzen.

3. Die Creme mit ca. 100 g Thunfisch aus der Dose vermischen, mit dem Saft von 1/2 Zitrone würzen.

TIPP In einem Schraubglas aufbewahrt und mit Öl beträufelt hält sich die Olivencreme im Kühlschrank etwa 4 Wochen.



2

1 Steinpilzkr mit Kräutern

Bild auf Seite 8

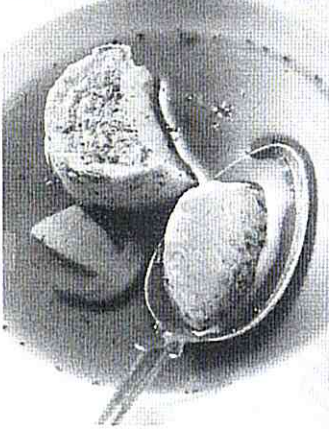
Zutaten für

- BITTE BEACHTEN!
- 2-3 STUNDEN VOR DER ANWENDEUNG
- FÜR DEN FLASCHENVERSAND
- 2 Eier und 1 Eigelb (Eier: Größe M)
- 100 ml kalte Milch (Instant), 100 ml kalte Sahne oder Schlagsaure
- 2-3 EL fein gehackte Petersilie
- Schnittlauch, 1 Msp. Curry, Salz, Cayennepfeffer
- Butter für die Pfanne
- FÜR DIE KRÄUTER
- 30 g getrocknete Kräuter
- 400 g frische Champignons
- 1 kleines Butterbrot
- je 100 g Mören, Lauch, 100 g Knoblauch
- 1 Eiweiß (Eiergröße M)
- 1 kalte Gelee (Instant), 1 L Wasser
- 1 kleiner Zwickel
- 1 Gewürznelke
- 2 Wacholderbeeren
- 2 EL Olivenöl

1. Für die Pfanne das Brot in Scheiben schneiden. Die Pilze 2-3 Minuten in warmem Wasser

Provenzalische Suppen

Suppen mit Überraschungseffekten warten hier auf Sie und Ihre Gäste – sogar der notorische Suppenkaspar wird einen Nachschlag wollen



Steinpilzkraftbrühe mit Kräuter-Flan

Bild auf Seite 8

Zutaten für 4 Portionen

BITTE BEACHTEN: FLAN MUSS 2-3 STUNDEN KÜHL STEHEN FÜR DEN FLAN

2 Eier und 1 Eigelb

(Eier: Größe M)

100 ml kalte Gemüsebrühe

(Instant), 100 g Crème double oder Schlagsahne

2-3 EL fein geschnittene Kräuter z.B. Petersilie, Kerbel, Basilikum, Schnittlauch, Thymian, Majoran)

1 Msp. Currypulver

Salz, Cayennepfeffer

Butter für die Formen

FÜR DIE KRAFTBRÜHE

30 g getrocknete Steinpilze

400 g frische Steinpilze (ersatzweise braune Champignons)

1 kleines Bund Petersilie

100 g Möhren, Sellerie und Lauch, 100 g Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Eiweiß (Ei: Größe M)

1/2 l kalte Gemüsebrühe

(Instant), 1 Lorbeerblatt

1 kleiner Zweig Thymian

1 Gewürznelke, 5 Pfefferkörner

2 Wacholderbeeren

2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

1. Für die Brühe die getrockneten Pilze 2-3 Stunden in 1/2 l lauwarmem Wasser einweichen.

2. Für den Flan den Elektro-Ofen auf 160 Grad vorheizen. Die Eier und das Eigelb verquirlen. Kalte Brühe, Crème double oder Sahne, Kräuter und Gewürze darunter mischen. Vier hitzebeständige Förmchen ausbuttern, Eiermasse hineingießen. Heißes Wasser in die Fettpfanne des Backofens gießen, die Förmchen hineinstellen. Den Flan im Ofen im Wasserbad bei 160 Grad (Gas: Stufe 1) in etwa 45 Minuten gar ziehen lassen. Herausnehmen, erkalten und 2-3 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

3. Für die Kraftbrühe die frischen Pilze von Erde und Sand befreien und mit einem Tuch abreiben. Die Pilzstiele zu zwei Dritteln abschneiden und mit den weniger schönen Pilzhüten beiseite legen. Schöne Pilzhüte getrennt davon ebenfalls beiseite legen. Die eingeweichten Pilze in ein feines Haarsieb geben, abtropfen lassen, dabei das Einweichwasser in einem großen Suppentopf auffangen.

4. Petersilie abrausen, trocken-schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken, die Stängel beiseite legen. Die Gemüse abrausen, putzen und grob zerkleinern. Zwiebel und Knoblauch abziehen, grob zerteilen. Zusammen mit Gemüse, Pilzstielen, weniger schönen Pilzhüten und Petersilienstängeln durch den Fleischwolf drehen oder im elektrischen Alleszerkleinerer mischen. Eiweiß darunter mischen.

5. Kalte Brühe, Gemüse-Eiweiß-Mischung und Gewürze mit dem Schneebesen unter das Pilz-Einweichwasser rühren. Brühe bei mittlerer Hitze möglichst langsam bis kurz vor den Siedepunkt erhitzen. Die Hitze reduzieren und die Kraftbrühe 30 Minuten ziehen lassen, dabei nicht umrühren! Dann den aufgestiegenen Eiweißschaum mit dem Schaumlöffel entfernen. Brühe durch ein Küchentuch in einen anderen Topf abgießen.

6. Kurz vorm Servieren die schönen Pilzhüte in Scheiben schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Pilze auf beiden Seiten scharf anbraten.

7. Zum Servieren die Kraftbrühe aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Flan-Formen kurz in heißes Wasser tauchen, Flan in Suppenteller stürzen. Die gebratenen Pilze dazulegen und mit der kochend heißen Kraftbrühe aufgießen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

TIPP Sie können die Flan-Masse auch in einer größeren ofenfesten Form garen. Dann zum Servieren aus der Form lösen und in Scheiben teilen.

2 Knoblauchschaumsuppe mit gebackenem Salbei

Bild auf Seite 9

Zutaten für 4-6 Portionen

20 mittelgroße Knoblauchzehen

1 1/2 l kräftige Fleisch- oder Gemüsebrühe (Instant)

1 Lorbeerblatt

1 Msp. gemahlene Nelken

geriebene Muskatnuss, Pfeffer

30 große Salbeiblätter

2 Eier (Größe M)

100 g Mehl, 100 ml Milch, Salz

etwa 250 g Butterschmalz oder

Frittierfett zum Ausbacken

150 g Schlagsahne

1. Knoblauch abziehen. Die Brühe in einen Topf gießen und den Knoblauch durch die Presse dazudrücken. Lorbeer, Nelken, Muskat und Pfeffer zufügen. Brühe aufkochen und 15-20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

2. Inzwischen Salbei abrausen, trockentupfen. 1 Ei trennen, Eiweiß beiseite stellen. Aus Mehl, Milch, Eigelb und 1 Prise Salz einen flüssigen Teig rühren. Teig 15 Minuten ruhen lassen. Dann das Eiweiß steif schlagen und unter den Teig ziehen.

3. In einem kleinen Topf das Fett auf etwa 180 Grad erhitzen. Das Fett ist heiß genug, wenn an einem Holzlöffelstiel, den man ins Fett hält, kleine Blasen aufsteigen. Die Salbeiblätter einzeln durch den Ausbackteig ziehen und im heißen Fett knusprig backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und in einer Servierschüssel anrichten.

4. Das übrige Ei in einen Mixbecher geben. 1 Schöpflöffel der Brühe dazugeben und mit dem Ei schaumig aufschlagen. Noch etwas Suppe zugeben, weiter schlagen und dann wieder in den Topf zurückgießen. Suppe gut durchrühren, heiß halten, aber nicht mehr kochen lassen.

5. Zum Servieren die Sahne fast steif schlagen und unter die Suppe ziehen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, in eine vorgewärmte Suppenterrine füllen und mit dem gebackenen Salbei servieren.

TIPPS

OLIVENÖL EXTRA

Ca. 2500 Tonnen werden jährlich in der Provence erzeugt: ein Olivenöl, für das Nobelköche Spitzenpreise zahlen. Wichtigster Olivenort ist Nyons am Fuß des Mont Ventoux. Wer die Region im November besucht, kann frisches Olivenöl probieren. Zusammen mit den Spezialitäten der Region – ein Genuss!

Wild- und Lammgerichte

Nichts für Fleischverächter – hier geht es äußerst herzhaft zu. Aber keine Bange: Jedem Fleisch ist ein Kraut gewachsen, das für die grüne Seite sorgt. Mit unseren Rezepten werden Ihnen die deftigen Braten sicher gelingen

1 Fasan auf grünen Linsen

Bild auf Seite 10, links

Zutaten für 4 Portionen

BITTE BEACHTEN: LINSEN ÜBER NACHT EINWEICHEN FÜR DIE LINSEN
200 g grüne Linsen
nach Belieben 1 Schinkenknochen und 1 Stück Schweineschwarte (beim Metzger erhältlich)
1 Zwiebel, 2 Gewürznelken
2 Knoblauchzehen
1 Kräuterstrauß (1 kleine Stange Lauch, 1 Selleriestange, 5 Stängel Petersilie, je 1 Thymian-, Salbei- und Rosmarinzweig sowie 1 Lorbeerblatt; alles mit Küchengarnt zusammengebunden)
FÜR DIE FASANE
2 küchenfertige junge Fasane (beim Geflügel- oder Wildhändler vorbestellen), Salz, Pfeffer
300 g fetter Speck in dünnen Scheiben, 5 EL Olivenöl
AUSSERDEM
2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe
1 kleiner Zweig Rosmarin
200 g Tomaten
1 EL Weinessig, 1 TL Honig
¼ l Geflügel- oder Kalbsfond (Glas)
Salz, Cayennepfeffer

1. Linsen verlesen, eventuell vorkommende Steinchen entfernen. Die Linsen in einem Sieb abrausen und über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

2. Am nächsten Tag nach Belieben Knochen und Schwarte mit kochendem Wasser überbrühen. Die Linsen abgießen, zusammen mit Knochen und Schwarte in einen Suppentopf geben, mit 1½ l frischem Wasser bedecken. Zwiebel abziehen, mit den Nelken spicken. Die gespickte Zwiebel, den ungeschälten Knoblauch und den Kräuterstrauß zu den Linsen geben. Alles aufkochen und bei kleiner Hitze etwa 1 Stunde köcheln. Die Linsen sollen gar sein, aber nicht zerfallen. Evtl. Schwarte und Knochen, Zwiebel, Knoblauch und Kräuterstrauß entfernen. Linsen abgießen und beiseite stellen.

3. Den Elektro-Ofen auf 250 Grad vorheizen. Die Fasane außen und innen kalt abrausen, trockentupfen, dann innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Fasane mit den Speckscheiben umwickeln, diese mit Küchengarnt festbinden. Auch die Keulen auf dem Bauch zusammenbinden. Fasane mit etwa 3 EL Olivenöl bepinseln.

4. Restliches Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, die Fasane darin von allen Seiten kurz anbraten. Die Pfanne in den Ofen schieben und die Fasane auf einer Brustseite liegend bei 250 Grad (Gas: Stufe 5) 12 Minuten braten. Das Geflügel wenden und auf der anderen Brustseite liegend weitere 12 Minuten braten. Den Speck abnehmen und die Fasane auf dem Rücken liegend in etwa 10 Minuten fertig braten. Fasane aus der Pfanne nehmen, auf Alufolie bei 80 Grad im Ofen warm halten. Linsen in einem Sieb abtropfen lassen.

5. Etwas Bratfett abgießen und die Pfanne auf die Herdplatte stellen. Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln, mit dem Rosmarin im verbliebenen Bratfett glasig dünsten. Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und würfeln. Tomatenwürfel kurz mitdünsten, Essig und Honig einrühren und mit Fond ablöschen. Die Linsen dazugeben, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken, einmal aufkochen und 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

6. Den Fleischsaft, der sich noch bei den Fasanen gebildet hat, zu den Linsen gießen. Die Fasane der Länge nach halbieren. Die Linsen auf vier große vorgewärmte Teller verteilen und die Fasanhälften obenauf anrichten.

TIPP Fasane gibt es mittlerweile auch tiefgefroren in gut sortierten Supermärkten.

2 Wildterrine

Bild auf Seite 10/11, Mitte

Für 10-12 Portionen

BITTE BEACHTEN: TERRINE MUSS ÜBER NACHT KÜHLEN
150 g Rehfilet, 200 g Rehleber
50 ml Cognac
800 g Rehfleisch (ausgelöst)
150 g fetter Speck am Stück
3 Schalotten, 2 Knoblauchzehen
50 g Butter
je 1 EL fein gehackte Rosmarin-, Thymian- und Salbeiblättchen, je 1 Msp. gem. Nelken, gem. Piment, ger. Muskatnuss und gem. Zimt
abgeriebene Schale von 1 Zitrone (unbehandelt)
Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer
50 g Pistazien (ungesalzen)
1 Eigelb (Ei: Größe M)
200 g Speck in dünnen breiten Scheiben für die Form
2 Lorbeerblätter

1. Rehfilet und Leber abrausen, trockentupfen, von Häuten und Sehnen befreien. Die Hälfte der Leber und das Filet in fingerdicke lange Streifen schneiden. Die Fleischstreifen mindestens 1 Stunde in Cognac marinieren.

2. Rehfleisch, Speck und die restliche Leber grob würfeln, durch den Fleischwolf drehen und in eine Schüssel geben. Die Filet- und Leberstreifen in einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Marinade auffangen. Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln.

3. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischstreifen kurz darin anbraten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch in der Pfanne glasig braten. Rosmarin, Thymian und Salbei dazugeben, mit Nelken, Piment, Muskat, Zimt, Zitronenschale und Cayennepfeffer würzen. Mit der Marinadenflüssigkeit ablöschen, auf 1-2 EL einreduzieren und zum durchgedrehten Fleisch in die Schüssel geben. Die Masse mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Pistazien und Eigelb unterrühren. Elektro-Ofen auf 180 Grad heizen.

4. Eine Terrinenform (Inhalt ersatzweise eine Kastenform) den Speckscheiben auskühlen. Die Speckscheiben müssen über den Terrinenrand hinausgehen, dass man sie später über eingefüllten Fleischmasse menklappen kann. Die Hälfte der Fleischmasse einfüllen. Fil Leberstreifen der Länge nach auf verteilen. Übrige Fleischmasse darauf geben, glatt streicht überstehenden Speckscheiben rüber schlagen und mit Lorbeerblättern belegen.

5. Die Terrine mit einem oder mit Alufolie verschließen. Eine Auflaufform setzen den Ofen auf die mittlere Stelle. Kochend heißes Wasser in die Auflaufform gießen. Ganze bei 180 Grad (Gas: 1-1¼ Stunden) garen. Nach 1 Stunde Garzeit eine Scherbe in die Terrine stecken. Wenn sie beim Herausziehen bleibt, ist die Terrine fertig. Ansonsten noch 15-30 Minuten weitergaren.

6. Die Terrine etwas abkühlen lassen. Dann ein Brettchen legen und mit einem Gewichtsgegenstand beschweren. Die Terrine über das Brettchen abkühlen lassen.

7. Brettchen und Gewichtsgegenstand entfernen. Terrinenform kurz in Wasser tauchen. Terrine auf Servierplatte stürzen, in 4 Teile schneiden und nach Belieben Oliven, kleinen Gewürzgenuss und Bauernbrot servieren.

Aus dem Ofen

Mit Salzbrei umhüllen, ab in den Ofen und ganz zart herausnehmen. Eine pfiffige Garmethode, die schon in der Antike hoch geschätzt war



Hähnchen, in Salzkruste gebacken

Bild auf Seite 60

Zutaten für 4 Portionen

1 Brathähnchen (ca. 1 1/2 kg)
Pfeffer, 2 Knoblauchzehen
1 Kräuterstrauß
(je 1 Rosmarin-, Thymian- und Salbeizweig, 1 Lorbeerblatt)
3-4 kg grobes Meersalz
AUSSERDEM
Küchengarn, Alufolie

1. Das Hähnchen innen und außen kalt abbrausen und sorgfältig trockentupfen. Innen und außen pfeffern. Den Knoblauch abziehen und mit dem Kräuterstrauß in den Bauch des Hähnchens stecken. Die Keulen und Flügel mit Küchengarn am Hähnchenkörper festbinden. Elektro-Ofen auf 250 Grad vorheizen.

2. Das Salz in einer Schüssel mit so viel Wasser vermischen, dass ein dicker Salzbrei entsteht. Eine große ofenfeste Form mit 2-3 Bögen Alufolie großzügig auskleiden, die Folienenden über den Rand hinausstehen lassen. Etwas Salzmasse einfüllen; der Salzspiegel sollte 2 cm hoch und so groß sein, dass das Hähnchen darauf passt. Hähnchen darauf setzen. Mit dem restlichen Brei das Hähnchen rundum

bedecken. Es dürfen keine offenen Stellen mehr zu sehen sein. Überstehende Alufolie darüber einschlagen und fest andrücken, so dass alles gut verschlossen ist.

3. Erst wenn der Backofen auf 250 Grad aufgeheizt hat, das Hähnchen in der Form auf die mittlere Schiene in den Ofen schieben. Je nach Größe bei 250 Grad (Gas: Stufe 5) in 70-80 Minuten garen.

4. Das fertig gegarte Hähnchen aus der Form heben und die Folie entfernen. Das Hähnchen mit der Salzkruste auf eine große Servierplatte heben. Erst bei Tisch mit einem Hammer oder Küchenbeil die fest gewordene Salzkruste aufschlagen. Eventuell noch anhaftende Salzreste mit einem Kuchenpinsel entfernen. Küchengarn und Kräuterstrauß entfernen und das Brathähnchen tranchieren.

Dazu schmeckt Gemüserais.

TIPP Sie können den Teil der Salzkruste, den Sie oben abklopfen, abnehmen und – trocken aufbewahrt – wieder verwenden.

MEERSALZ

Französische Köche und Hausfrauen verwenden gern Meersalz. Es ist würziger als Salinensalz. Probieren Sie es! Meersalz gibt es in guten Lebensmittelgeschäften oder im Reformhaus.

Die Gäste eintreffen, nur noch in die Röhre Gaumen kommen sie auf den Tisch

otbarben
ise

ortionen

ELN

inepfeffer

uss

est kochend)

lets (vom

n lassen;

te

che Minze

s

)

ÄLTE

ine

elmeer-

uscheln

n

7 Tief-

im

der im

m Edel-

tuschel-

o

i

rezepte

Vare

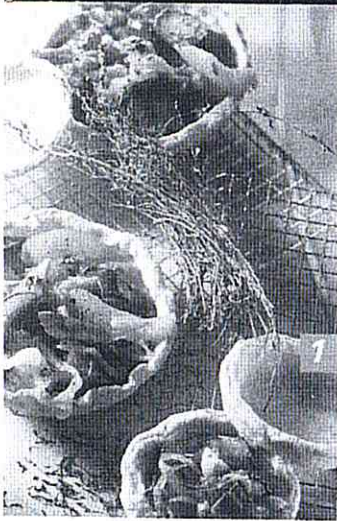
ftauen.

1. Milch und Sahne in einem großen Topf erhitzen. Knoblauch abziehen und durch die Presse dazudrücken. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Muskat würzen. Einmal aufkochen lassen und vom Herd nehmen.

2. Den Elektro-Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in 3-4 mm dünne Scheiben schneiden. Zu der Milch-Sahne geben und gut umrühren. Eine flache Auflaufform mit der Hälfte der Butter bestreichen. Die Kartoffel-Milchmischung in der Form verteilen. Die restliche Butter in Flöckchen darauf setzen. Den Kartoffelauflauf im Ofen auf der mittleren Schiene bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) etwa 45 Minuten backen.

3. Inzwischen die Fischfilets abrausen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Minze abrausen und trockenschüttern. Einige schöne Blättchen zum Garnieren beiseite legen, restliche Blätter fein hacken.

4. Sobald die Kartoffeln fertig gegart sind, die Fischfilets salzen, pfeffern und nebeneinander auf die Kartoffeln legen. Mit der gehackten Minze bestreuen. Den Ziegenkäse mit den Fingern zerpfücken und auf den Filets verteilen. Olivenöl darüber träufeln. Je nach Dicke der Fischfilets 10-15 Minuten im Ofen garen; der Käse soll nur leicht verlaufen, nicht bräunen. Entweder in der Form servieren oder portionsweise auf Tellern anrichten und mit der übrigen Minze garnieren.



1 Mini-Quiches mit Ratatouille

Bild auf Seite 28

Für 8 Formen mit 8-10 cm Ø
BITTE BEACHTEN: TEIG MUSS
MINDESTENS 2 STUNDEN RUHEN
FÜR DEN TEIG

200 g Mehl, ¼ TL Salz
 130 g eiskalte Butter und
 Butter für die Förmchen
 Mehl zum Arbeiten
 Kirschkern- oder Hülsenfrüchte
 (z.B. Trockenerbsen) zum
 Blindbacken
FÜR DIE RATATOUILLE
 500 g Tomaten, 1 Zwiebel
 je 1 gelbe und grüne Paprikaschote
 1 Aubergine, 2 Zucchini
 6 EL Olivenöl
 1 Kräuterstrauß (je 1 Zweig
 Thymian, Rosmarin und Salbei,
 1 Lorbeerblatt)
 1 TL Honig
 2-3 EL Rotweinessig
 Salz, Pfeffer

Leichte Gemüseküche: Ratatouille

Mal klassisch, mal auf neue Art: Ratatouille – Pfannengerührtes – gibt sich die Ehre. Für beide Varianten gilt: Nur mit ganz frischem Mittelmeergemüse schmeckt's nach mehr und Mittelmeer...

1. Für den Teig das Mehl in eine Schüssel sieben und mit dem Salz vermischen. Die eiskalte Butter kurz im Mehl wenden und auf der Käseibe in das Mehl raspeln. Nach und nach etwas eiskaltes Wasser dazugeben und die Masse zusammendrücken. Nicht kneten! Nur so viel Wasser hinzufügen, dass sich der Teig zu einer Kugel formen lässt. Die Teigkugel in Folie wickeln und mindestens 2 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank ruhen lassen.

2. Den Elektro-Ofen auf 220 Grad vorheizen. Die Förmchen ausbuttern. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche nur sanft kneten und sehr dünn ausrollen. Mit einem Teig-ring Kreise ausstechen, die etwas größer als die Förmchen sind. Die Teigkreise in die Förmchen legen. Die Ränder andrücken, eventuell überstehenden Teig abschneiden. Kirschkern- oder Hülsenfrüchte in die Förmchen einfüllen.

3. Die Mini-Quiches im Ofen auf der unteren Schiene bei 220 Grad (Gas: Stufe 4) in 10-15 Minuten knusprig braun backen. Kirschkern- oder Hülsenfrüchte entfernen, die Teigschalen aus der Form nehmen und auskühlen lassen.

4. Für die Ratatouille die Tomaten überbrühen, häuten und klein schneiden. Die Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, putzen, entkernen, abbrausen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Aubergine und Zucchini putzen, waschen, trockentupfen und in Würfel bzw. in Scheiben schneiden. Alle Gemüse getrennt voneinander beiseite legen.

5. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Zuerst die Zwiebel darin glasig braten. Die Paprikastreifen zufügen und unter Rühren bei kleiner Hitze 5 Minuten garen. Die Tomaten zugeben und das Gemüse weitere 5 Minuten schmoren.

6. Inzwischen in einer anderen Pfanne die Auberginenwürfel und Zucchinischeiben nacheinander in jeweils 2 EL Öl von allen Seiten goldbraun anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und dann zusammen mit dem Kräuterstrauß zum Tomaten-Paprika-Gemüse geben. Alles gut mischen, mit Honig, Essig, Salz und Pfeffer würzen und in der geschlossenen Pfanne bei kleiner Hitze noch weitere 20 Minuten schmoren. Die Ratatouille abkühlen lassen.

7. Zum Servieren die Ratatouille noch lauwarm in die vorbereiteten Teigschalen füllen.

TIPP Die Teigschalen wie auch die Ratatouille lassen sich gut 1-2 Tage im Voraus zubereiten. Zum Servieren Teigschälchen und Gemüse nur noch im Backofen erwärmen und füllen.

WUNDER IN GELB

Blühende Sonnenblumen – Hélianthes – sind nicht nur ein hübscher Blickfang auf den Feldern der Provence. Sie können noch mehr – vor allem ihre Kerne haben es in sich: Vitamin E, Proteine und Linolsäure. Sonnenblumenkerne eignen sich zum Rohessen, Kochen und Backen. Und sie sind ein super Öllieferant. Sonnenblumenöl ist eine interessante Alternative zum Olivenöl – geschmacksneutral und sehr bekömmlich.

2 Ratatouille, klassisch

Bild auf Seite 29

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel

je 1 gelbe und rote Paprikaschote

2 Knoblauchzehen

600 g Tomaten, 1 große Aubergine

3 kleine Zucchini, 6 EL Olivenöl

1 Kräuterstrauß (je 2 Stängel

Petersilie und Thymian,

1 Lorbeerblatt und 1 Stück

Stangensellerie)

2 EL trockener Rotwein, Salz

Pfeffer, 2 EL Korianderkörner

Basilikum zum Garnieren

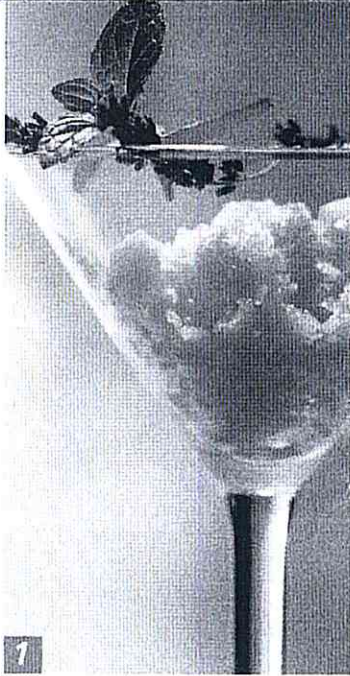
1. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Paprikaschoten halbieren, putzen, entkernen, abbrausen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und würfeln. Aubergine und Zucchini putzen, waschen und in Würfel bzw. Scheiben schneiden. Alle Gemüse getrennt voneinander beiseite legen.

2. In einer Pfanne mit hohem Rand 2 EL Öl erhitzen. Zuerst die Zwiebel darin glasig braten. Dann Paprika und Knoblauch zufügen, alles unter Rühren in 5 Minuten garen. Tomaten zugeben, das Gemüse weitere 5 Minuten schmoren.

3. Inzwischen in einer anderen Pfanne die Auberginenwürfel und Zucchinischeiben nacheinander in jeweils 2 EL Öl rundum goldbraun anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und zusammen mit dem Kräuterstrauß zum Tomaten-Paprika-Gemüse geben. Alles mischen, mit Wein ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Ratatouille in der zugedeckten Pfanne bei kleiner Hitze weitere 20 Minuten schmoren.

4. Inzwischen den Koriander in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann mit einem breiten Messer zerdrücken. Kräuterstrauß entfernen. Ratatouille mit Koriander bestreuen, mit Basilikum garnieren. Schmeckt warm oder kalt.

fürttem-
ig und
voller
sechs
ttember-
aften.



1 Melonen-Granité

Bild auf Seite 36

Zutaten für 4 Portionen

BITTE BEACHTEN: MUSS

**1 STUNDE MARINIEREN UND
2-3 STUNDEN GEFRIEREN**

1 Cavaillon-Melone

(siehe Kasten ganz rechts)

100 ml Muscat de Beaumes de
Venise (weißer provenzalischer
Dessertwein; ersatzweise

Trockenbeerenauslese oder
weißer Portwein. Wer keinen
Alkohol möchte, nimmt statt-
dessen weißen Traubensaft)

200 g Zucker

1 Zitrone (unbehandelt)

Minzeblättchen zum Garnieren

1. Die Melone halbieren, die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in eine Glasschüssel geben. Das Fruchtfleisch mit dem Wein (oder dem Saft) übergießen, mit Folie bedecken und mindestens 1 Stunde marinieren lassen. Die Melonenschalen gekühlt beiseite stellen, wenn Sie das Granité in den Melonenschalen anrichten wollen.

2. Zucker mit $\frac{1}{4}$ l Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Zitrone heiß abwaschen, halbieren. Den Saft auspressen und mit den ausgepressten Zitronenhälften zum Zuckerwasser geben. So lange kochen (10-15 Minuten), bis der Sirup zähflüssig zu werden beginnt. Abkühlen lassen.

Köstliches mit Melone

Eine eisige Köstlichkeit betritt die Szene: Unser Melonen-Granité kommt frisch aus dem Tiefkühler und beglückt den Feinschmecker, als sommerlicher Nachtisch und erfrischender Snack.

Außerdem: Lesen Sie alles, was Sie über die weltbeste Melone – wie der Provenzale sagt – wissen wollten: über die Cavaillon

3. Die Melonenstücke mit der Marinadeflüssigkeit und dem abgekühlten Sirup in einem Mixer pürieren. Die Masse in eine Metallschüssel geben und in das Tiefkühlgerät stellen. So lange tiefkühlen, bis die Masse am Schüsselrand zu gefrieren beginnt. Mit einem Schneebesen durchrühren. Diesen Vorgang etwa alle 15 Minuten wiederholen, bis die Masse cremig gefroren ist (das dauert 2-3 Stunden).

4. Zum Servieren die Granité-Masse in Dessertgläser oder die Melonenschalen füllen. Mit Minzeblättchen garniert servieren.

Melone mit luftgetrocknetem Schinken

Ohne Bild

Zutaten für 4 Portionen

1 Cavaillon-Melone

200 g luftgetrockneter Schinken
(sehr fein aufgeschnitten)

schwarzer Pfeffer aus der Mühle
nach Belieben einige Basilikum-
oder Thymianblättchen

1. Melone halbieren, die Kerne entfernen. Die Melonenhälften in 8 oder 12 Scheiben teilen. Auf einer Servierplatte oder auf Tellern mit dem Schinken anrichten.

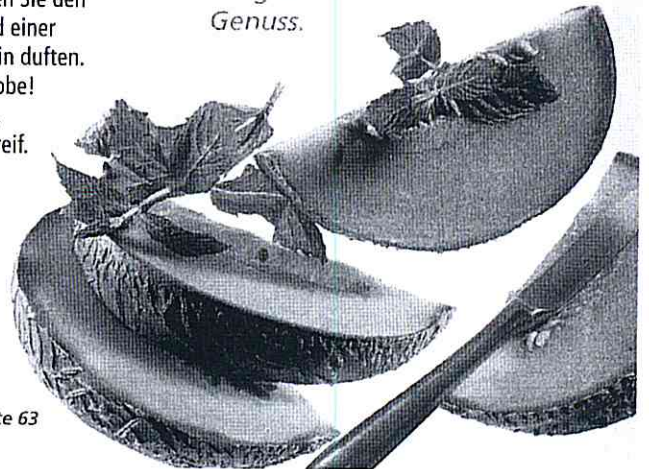
2. Melone und Schinken mit Pfeffer übermahlen. Nach Belieben mit Kräutern garnieren.

TIPP So erkennen Sie den richtigen Reifegrad einer Melone: Sie soll fein duften. Machen Sie die Probe! Riecht sie zu stark, ist die Frucht überreif. Bei vorsichtigem Daumendruck auf das Stielende sollte das Fruchtfleisch leicht nachgeben. Die Schale muss rundum intakt sein!

Fortsetzung auf Seite 63

DIE CAVAILLON

Alexandre Dumas, Autor berühmter Romane wie „Die drei Musketiere“ und „Der Graf von Monte Christo“ war ein großer Melonen-Fan. Er vermachte der Stadt Cavaillon, wo – so der Kenner – die besten Charentais-Melonen wachsen, sein Lebenswerk. Als Gegengabe erbat er 12 Melonen jährlich – bis an sein Lebensende. Stolz auf das Interesse des Schriftstellers an einem Produkt ihrer Stadt, nannten die Cavailloner von nun an „ihre“ Melone Cavaillon. Ob Charentais oder Cavaillon: Es geht um eine hocharomatische Sommermelone mit orangefarbenem Fruchtfleisch und grünlich-gelber, rundum leicht gefurchter Schale. Ihr Nährwert ist gering, da sie aus 90 % Wasser und 10 % Zucker besteht. Kalzium und die Vitamine A und C, die in der Melone enthalten sind, sorgen für gesunden Genuss.





3 Lammkeule mit Kräuterkruste

Bild auf Seite 11, rechts

Zutaten für 4-6 Portionen

BITTE BEACHTEN: KEULE MUSS

3-4 STUNDEN MARINIEREN

1 Lammkeule mit Knochen

(ca. 1,2-1,5 kg)

2 rote Chilischoten

je 1 kleines Bund Lavendel,

Rosmarin, Salbei und Thymian

10 Knoblauchzehen

20 Pfefferkörner

2 Zitronen (unbehandelt)

etwa 8 EL Olivenöl, Salz

3 Zwiebeln

1/6 l trockener Rotwein

1/6 l Lammfond (Glas)

etwa 40 g Semmelbrösel, Pfeffer

1 EL roter provenzalischer Senf

(in gut sortierten Supermärkten;

ersatzweise 1 EL Dijon-Senf)

1. Die Lammkeule abbrausen und trockentupfen, nach Belieben die äußerste harte Fettschicht wegschneiden. Mit einem spitzen schmalen Messer am Knochen entlang zwei tiefe Einschnitte anbringen. Chilies abbrausen, halbieren, entkernen und in Stücke teilen. Kräuter abbrausen und trockenschütteln. Die Hälfte der Kräuter sowie die Chilistücke in die Einschnitte stecken. 2 Knoblauchzehen abziehen, halbieren, ebenfalls in die Einschnitte stecken. Keule in eine Glas- oder Porzellanschüssel legen.

2. Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen, Fleisch damit einreiben. Zitronen heiß abwaschen, trockentupfen und die Schale fein abreiben. Den Saft mit der abgeriebenen Schale vermischen. Über das Fleisch gießen, 4 EL Olivenöl darüber träufeln. Die Schüssel mit Klarsichtfolie verschließen und die Keule an einem nicht zu kalten Ort marinieren lassen. Zwischendurch das Fleisch wenden.

3. Elektro-Ofen auf 250 Grad vorheizen. Keule aus der Marinade nehmen, salzen und in einen großen Schmortopf mit Deckel legen. 2 EL Olivenöl dazugeben. Fleisch im Ofen bei 250 Grad (Gas: Stufe 5) etwa 15 Minuten anbraten, dabei häufig mit Bratfett begießen. Restliche Lavendelzweige dazulegen. Zwiebeln abziehen und grob würfeln. Mit dem übrigen ungeschälten Knoblauch zum Fleisch geben und anbräunen. Wein und Fond angießen, Bratensatz unter Rühren ablösen. Deckel auflegen, alles im Ofen bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) in ca. 40 Minuten garen.

4. Vom restlichen Rosmarin, Salbei und Thymian die Nadeln bzw. Blätter von den Stängeln streifen, grob hacken. Mit den Semmelbröseln mischen und beiseite stellen.

5. Die Keule herausnehmen, in Alufolie wickeln und 10 Minuten warm stellen. Den Backofengrill einschalten. Lavendelzweige entfernen und die Sauce durch ein Sieb gießen. Die Zwiebeln mit einem Holzlöffel kräftig ausdrücken. Nach Belieben auch einige Knoblauchzehen nehmen, das weiche Fruchtfleisch herausdrücken und in die Sauce rühren. Sauce zurück in den Schmortopf geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Keule aus der Alufolie wickeln und in den Schmortopf legen. Auf der Oberseite mit Senf bestreichen und mit der Kräuter-Brösel-Mischung bestreuen. Das restliche Olivenöl darüber träufeln und die Keule kurz unter dem Grill überkrusten. In der Form servieren.



DIE LAVENDEL-STORY

Lavendel wächst in grau-grünen Buschreihen auf den Hochplateaus oder sanften Hügeln der Provence. In der Blütezeit, von Juni bis September, wandelt sich das triste Grün in jenes berühmte **Lavendelblau**, das wir alle lieben: blauviolett oder lila – Markenzeichen der Provence. Lavendel ist eine Rarität in der Pflanzenwelt: Im Extremklima



fühlt er sich pudelwohl – je heißer der Sommer, desto schöner Blüte und Duft. Die Ernte ist Knochenarbeit, obwohl heute auch Traktoren mit eingesetzt werden. Dennoch: **Der Anbau lohnt sich.** Lavendel wird zentnerweise als Duftessenz benötigt; als Würzkraut gelangt er in internationale Küchen. Und er hat eine Fan-Gemeinde, die auf die heilende Wirkung von Lavendelöl schwört...

Fortsetzung von Seite 23

Leichte Gemüseküche: Vorspeisen

Auberginen, Tomaten, Bohnen und Chicorée werden hier nach allen Regeln provenzalischer Kochkunst verzaubert. Ganz ohne Zauberstab – einfach nur nach Rezept

1 Auberginenkaviar

Bild auf Seite 25

Zutaten für 4 Portionen

2 Auberginen (400-500 g)
1-2 EL Olivencreme (selbst gemacht, siehe Rezept auf Seite 18; oder fertig gekauft)
1-2 EL kaltgepresstes Olivenöl
Salz, Pfeffer, 1 Lauchzwiebel

1. Elektro-Ofen auf 220 Grad vorheizen. Auberginen abbrausen, trockentupfen, auf ein Backblech legen. Im Ofen bei 220 Grad (Gas: Stufe 4) in 20-30 Minuten garen, bis sie zusammenfallen. Abkühlen lassen, halbieren, Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen.

2. Auberginenfleisch im Mixer mit Olivencreme und Öl zu einer glatten Creme mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lauchzwiebel putzen, abbrausen, in feine Ringe teilen, Creme damit bestreuen, evtl. mit Oliven garnieren.

Dazu Weißbrot servieren.

2 Provenzalische Tomaten, klassisch

Bild auf Seite 26

Zutaten für 4 Portionen

4 reife, aber noch feste Tomaten
4 EL Olivenöl, 3 EL Semmelbrösel
1 Knoblauchzehe, 1 EL gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer

1. Tomaten waschen, quer halbieren, putzen, entkernen. Eine ofenfeste Form mit 1 EL Öl bepinseln. Tomatenhälften mit der Schnittfläche nach oben hineinsetzen. Elektro-Ofen auf 240 Grad heizen.

2. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Brösel darin unter Rühren leicht anrösten. Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit der Petersilie darunter mischen. Salzen, pfeffern und auf den Tomaten verteilen. Die Tomaten mit dem übrigen Öl beträufeln. Auf der mittleren Schiene bei 240 Grad (Gas: Stufe 5) etwa 15 Minuten backen, bis die Tomaten gerade weich sind.

Wunderbar als würzige Vorspeise oder als Beilage zu kurzgebratenen Steaks und gegrilltem Fisch.

Provenzalische Tomaten, raffiniert

Ohne Bild

Zutaten für 4 Portionen

4 reife, aber noch feste Tomaten
Salz, 5 EL Olivenöl
5 EL Weißbrotwürfel
1 Knoblauchzehe
1 TL gehackte Rosmarinnadeln
1 EL gehackte Petersilie
100 g junger Ziegenkäse, Pfeffer

1. Tomaten waschen, trockentupfen, einen Deckel abschneiden. Die Tomaten mit einem Teelöffel aushöhlen, mit etwas Salz austreuen und 10 Minuten ziehen lassen. Umdrehen und abtropfen lassen.

2. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Brotwürfel darin goldbraun rösten. Knoblauch abziehen und dazupressen, die Kräuter dazugeben. Durchrühren und etwas abkühlen lassen. Ziegenkäse zerbröseln und unter die Brot-Kräuter-Mischung rühren, pfeffern. Elektro-Ofen auf 220 Grad vorheizen.

3. Brot-Käse-Masse in die Tomaten füllen. Eine ofenfeste Form mit 1 EL Öl austreichen. Tomaten hineinsetzen, mit dem restlichen Öl beträufeln, im Ofen auf der mittleren Schiene bei 220 Grad (Gas: Stufe 4) in 15-20 Minuten garen.

3 Gebackene Bohnen mit Chicorée

Bild auf Seite 27

Zutaten für 4 Portionen

BITTE BEACHTEN: BOHNEN ÜBER NACHT EINWEICHEN
400 g weiße Bohnen
2 mittelgroße Zwiebeln
3-4 Gewürznelken
100 g Speckschwarte, 1 Möhre
2 Stangen Sellerie
4 Knoblauchzehen
1 Kräuterstrauß (je 2 Stängel Petersilie, Thymian, Rosmarin und Salbei, 1 Lorbeerblatt)
Salz, 4 Stauden Chicorée
Zucker, Pfeffer
Saft von 1 Zitrone, 3 Tomaten
ZUM ÜBERBACKEN
5 EL Semmelbrösel, 2 EL gehackte Petersilie, 2-3 EL Olivenöl

1. Die Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

2. Am nächsten Tag die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. 1 Zwiebel abziehen und mit den Nelken spicken. Die Speckschwarte mit kochendem Wasser überbrühen. Möhre und Sellerie putzen, beides längs halbieren.

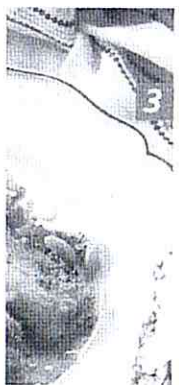
3. Gespickte Zwiebel, Schwarte, Möhre, Sellerie, 2 abgezogene Knoblauchzehen und den Kräuterstrauß mit den Bohnen in einen großen Topf geben. Mit frischem Wasser bedecken, leicht salzen und in etwa 1 Stunde garen, bis die Bohnen weich sind. Sie müssen immer vollständig mit Wasser bedeckt sein, ansonsten noch heißes Wasser dazugeben.

4. Inzwischen die Chicoréestauden putzen und abbrausen. Die Wurzelstrünke stutzen, aber nicht ganz abschneiden. Die Stauden längs halbieren, jede Hälfte noch mal durchschneiden. Chicoréeviertel in eine Schüssel legen, mit 1 TL Zucker und je ½ TL Salz und Pfeffer bestreuen. Zitronensaft darüber träufeln und alles gut mischen.

5. Restliche Zwiebel und übrigen Knoblauch abziehen, fein würfeln. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und klein würfeln. Bohnen in ein Sieb abgießen, Kochwasser dabei auffangen. Speckschwarte, Gemüse und Kräuterstrauß entfernen. Den Elektro-Ofen auf 180 Grad vorheizen.

6. Zwiebel-, Knoblauch- und Tomatenwürfel in eine ofenfeste Auflaufform streuen. Die Bohnen dazugeben und die Chicoréeviertel darauf legen. So viel Bohnen-Kochwasser angießen, dass Bohnen und Chicorée knapp bedeckt sind.

7. Form auf der untersten Schiene in den heißen Ofen schieben. Gemüse bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) in 30 Minuten garen. Dann den Backofengrill einschalten. Brösel und Petersilie mischen, über die Gemüse streuen. Alles mit dem Öl beträufeln und in 5-10 Minuten goldbraun überkrusten.



T RTE

Leichte Vorspeise:
– Rohkost.
Gemüse der
Stangen-
Paprika,
erbsen, frische
Bohnen (keine
Bohnen!)
Zwiebeln. Oder
Sellerie
Teller.
1. Nach Be-
waffeln (siehe
auf Seite 64)
als grobes
Beilagenrezept.

Aus dem Ofen

Eine weinwürzige Farce mit Gemüsewürfeln und Pinienkernen. Delikatesse für Tintenfisch-Fans und Feinschmecker, die Tintenfisch-Fans werden wollen

Gefüllte Tintenfische mit Pinienkernen

Bild auf Seite 61

Zutaten für 4 Portionen

1 kg mittelgroße Tintenfisch-tuben (küchenfertig vorbereitet)
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 Stange Sellerie
50 g Pinienkerne, 5 EL Olivenöl
etwa 120 g Weißbrot vom Vortag
200 ml trockener Weißwein
1 Bund Petersilie
1 Ei (Größe M), Salz, Pfeffer
500 g reife Tomaten
1 Zweig Rosmarin
200 ml Fischfond (Glas)
1 kleines Bund Basilikum

1. Die Tintenfischtuben innen und außen abrausen und trockentupfen. 2 Tuben klein würfeln. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Sellerie putzen, abrausen, ebenfalls sehr klein schneiden. Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne goldbraun rösten und herausnehmen.

TIPP

ZITRONEN KANDIEREN

1 unbehandelte Zitrone heiß abwaschen und in hauchdünne Scheiben teilen. Die Zitronenscheiben in den Sirup (siehe Rezept „Melonen-Granité“ auf Seite 44) einlegen und 30 Minuten darin ziehen lassen.



2. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Sellerie glasig dünsten. Gewürfelten Tintenfisch dazugeben und bei kleiner Hitze mitdünsten, aber nicht bräunen. 5-10 Minuten dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Abkühlen lassen.

3. Inzwischen das Brot in Wein einweichen. Petersilie abrausen, trockenschütteln, Blättchen klein schneiden. Das Brot ausdrücken und in eine Schüssel geben, den Wein dabei auffangen. Den Pfanneninhalt, die Pinienkerne, das Ei und die Petersilie zum Brot in die Schüssel geben und alles sorgfältig vermengen. Salzen und pfeffern. Die Tintenfischtuben damit füllen und die Öffnungen mit Holzspießchen verschließen. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und grob hacken. Den Elektro-Ofen auf 180 Grad vorheizen.

4. Eine ofenfeste Form mit 1 EL Öl auspinseln und die gefüllten Tintenfische nebeneinander hineinlegen. Den Rosmarinzweig dazulegen, die Tomatenstücke darüber verteilen. Salzen und pfeffern. Den Fischfond angießen und das restliche Olivenöl darüber träufeln. Die Form mit einem Deckel oder mit Alufolie verschließen und die Tintenfische im Ofen auf der mittleren Schiene bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) in ca. 30 Minuten garen.

5. Rosmarin entfernen. Basilikum waschen, trockenschütteln, Blättchen in schmale Streifen teilen. Mit den Tintenfischen mischen, auf vier Teller verteilen und servieren.

Dessert der Provence

In Frankreich wird Torte zur „Tarte“: hauchdünner Boden, fruchtiger Belag. Und bitte nicht zu süß! Wer den cremigen Aspekt vermisst, gibt einfach etwas Schlagsahne drauf



Zitronen-Mandel-Tarte

Bild auf Seite 62

Zutaten für 6 Portionen

BITTE BEACHTEN: TEIG MUSS 2 STUNDEN RUHEN FÜR DEN TEIG
150 g Mehl und Mehl zum Arbeiten, 1 Prise Salz, 100 g eiskalte Butter und Butter für die Form, Kirschkern- oder Hülsenfrüchte (z.B. Trockenerbsen) zum Blindbacken
FÜR DEN BELAG
150 g Butter, 3 Eier (Größe M)
100 g Zucker, 2 Zitronen (unbeh.)
100 g gemahlene Mandeln
kandierte Zitronen zum Garnieren (in französischen Spezialitätenläden oder selbst gemacht; siehe Tipp links)
nach Belieben 50 g geschälte ganze Mandeln zum Garnieren
AUSSERDEM
1 Tarte-Form (28 cm Ø) oder
1 andere flache ofenfeste Form

1. Für den Teig das Mehl in eine Schüssel sieben und mit dem Salz vermischen. Die Butter kurz im Mehl wenden und auf einer groben Reibe in das Mehl raspeln. Nach und nach etwas eiskaltes Wasser dazugeben und die Masse zusammendrücken, nicht kneten!

Nur so viel Wasser zufügen, dass sich der Teig zu einer Kugel formen lässt. Die Teigkugel in Folie wickeln und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

2. Elektro-Ofen auf 220 Grad vorheizen. Die Tarte-Form ausbuttern. Teig auf einer bemehlten Fläche in der Größe der Form dünn ausrollen. Teig in die Form legen. Rand etwas andrücken, überstehenden Teig abschneiden. Die Kirschkern- oder Hülsenfrüchte einfüllen und die Tarte im Ofen auf der unteren Schiene bei 220 Grad (Gas: Stufe 4) in 10-15 Minuten knusprig braun backen. Kirschkern- bzw. Hülsenfrüchte entfernen.

3. Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Eier trennen. Eigelbe mit Zucker schaumig aufschlagen. Zitronen heiß abwaschen, trockenreiben. Auf einer feinen Raspel die Schale zu den Eiern reiben. Zitronen auspressen, Saft dazugeben. Gemahlene Mandeln und flüssige Butter unterrühren. Eiweiße schaumig, aber nicht steif schlagen und unter die Masse ziehen. Zitronen-Mandel-Masse in den vorbereiteten Teigboden füllen. Tarte mit den kandierten Zitronen, nach Belieben mit den ganzen Mandeln belegen.

4. Die Temperatur des Backofens auf 200 Grad reduzieren und die Tarte etwa 30 Minuten backen. Falls sie zu dunkel werden sollte, mit Alufolie bedecken. Die Tarte aus der Form nehmen und vor dem Anschneiden abkühlen lassen.

BEZUGSADRESSEN

Lavendelhonig, zu bestellen über: vinoliv, Tel. 077-411969955 oder www.vinoliv.de
Brigitte von Boch, Tel. 01805/101214, Villeroy & Boch sowie Gien, erhältlich im Fachhandel.
Hagen Grote, Tel. 02151/607090.
La Verrerie de Biot, Les Olivades, Soulejado, über La Maison Française, Tel. 089/2604242