



Rezepte zur Sendung vom 21. August 2014 Provenzalische Sommerküche

Infos zur Küche der Provence

Frische Produkte aus der südfranzösischen Region sind die Hauptbestandteile der provenzalischen Küche. Insbesondere Tomaten, Zucchini, Auberginen, Gemüse, Kräuter, Pilze, Knoblauch und Olivenöl finden sich immer wieder in den Gerichten ebenso wie Fisch, Lamm und Rind.

Vor allem Gemüsegerichte gibt es zahlreich, da sich die Landbevölkerung früher kein Fleisch leisten konnte. Am bekanntesten ist sicherlich der Gemüsetopf „Ratatouille“. Aber auch die Olivenpastete „Tapenade“ und die Knoblauchmayonnaise „Aioli“ zum Apéritif oder Gemüsesuppen wie „Aigo Boulido“ (Knoblauchsuppe mit Kräutern) und „Soupe au Pistou“ (Suppe aus Bohnen, Gemüse und Nudeln bestehend) schmecken besonders gut und sind typisch für die Provence.

Oliven-Pastetchen mit Ziegenkäse Rezept für 2 - 4 Personen

Für die Pastetchen

- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 rote Chilischote
- 150 g schwarze Oliven,
entsteint
- 20 g getrocknete Tomaten,
in Öl eingelegt
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 EL Olivenöl
- 50 g Ziegenkäse (Ziegenrolle)
- Etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 200 g Blätterteig
- 1 Ei



Für die Tomaten

- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Zweige Thymian
- 2 EL Olivenöl
- Etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Zitronensaft

Den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Chili der Länge nach halbieren, die Kerne ausstreichen und fein hacken. Oliven und getrocknete Tomaten fein hacken. Rosmarin abspülen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein hacken.

Schalotten in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, Knoblauch und Rosmarin zugeben und kurz durch schwenken.

In einer Schüssel gehackte Oliven, Tomaten und Ziegenkäse mit einer Gabel locker miteinander vermischen. Die angeschwitzten Schalotten und 1 EL Olivenöl ebenfalls untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Blätterteig auf eine bemehlten Arbeitsfläche ca. 4 mm dick ausrollen und in 4 ca. 14 cm große Quadrate ausschneiden. Die Oliven-Käse-Masse mit einem Löffel in die Mitte der Teigquadrate häufen. Die Ränder mit verquirltem Ei bestreichen und zu Dreiecken zusammenklappen, die Teigränder fest zusammendrücken. Die Päckchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und die Oberfläche mit restlichem Ei bestreichen. Im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten goldbraun backen.

In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, den Strunkansatz entfernen und in Spalten schneiden. Zwiebel schälen und achteln schneiden. Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. In einer Pfanne mit 1 TL Olivenöl die Zwiebel anschwitzen, Tomaten und Thymian zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz anschwanken, dann die Pfanne vom Herd ziehen, Zitronensaft und 1 EL Olivenöl untermischen, abschmecken. Die Pastetchen mit den Pfannentomaten anrichten und servieren.

Infos zur Küche der Provence

Das wohl bekannteste Fischgericht ist die Bouillabaisse aus Marseille, eine Fischsuppe, in die verschiedene Fischarten gehören. Daneben findet man oft Kabeljau, Seezungenfilet, Lachs, Seebarsch und Seeteufel.

Beim Fleisch greifen die Provenzalen vor allem auf Lammfleisch zurück, aber auch Kalbsfleisch und Geflügel. Rindfleisch wird meist als Ragout zubereitet. Die Gerichte werden immer mit frischem Gemüse als Beilage gereicht.

Gebratener Wolfsbarsch mit Fenchel Rezept für 2 Personen

- 2 Kartoffeln (ca. 150 g)
- Etwas Salz
- 10 g getrocknete Tomaten
- 1 Wolfsbarsch,
geschuppt (ca. 600 g)
- 250 ml Weißwein
- 2 Fenchelknollen mit Grün
- 2 Schalotten
- 1 Bio-Zitrone
- 5 EL Olivenöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- Etwas Pfeffer aus der Mühle
- 1 Msp. Safranfäden
- 1/2 TL Speisestärke



Die Kartoffeln in Salzwasser kochen und schälen. Die Tomaten in Wasser einweichen.

Den Wolfsbarsch filetieren. Die Karkassen in einen Topf geben, mit Weißwein aufgießen und 15 Minuten auskochen, dann durch ein Sieb passieren.

Von den Fenchelknollen die äußeren, verholzten Blätter abschälen. Das Fenchelgrün beiseite legen. Den Fenchel waschen, halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden. Eine Schalotte schälen und mit den Tomaten ebenfalls in feine Würfel schneiden. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Fenchel und Schalotten in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anbraten, mit Gemüsebrühe ablöschen, die Tomaten und 1 TL abgeriebene Zitronenschale dazugeben, alles pfeffern und salzen und bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten dünsten. Dann die Hitze erhöhen und das Gemüse solange schwenken bis der Gemüsesaft eingekocht ist. Die Kartoffeln fein zerdrücken und unter das Gemüse geben. Fenchelgrün abspülen, trocken schütteln, fein hacken und mit 1 TL Zitronensaft und 2 EL Olivenöl unter das Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl zuerst auf der Hautseite knusprig braten, dann wenden und noch ca. 2 Minuten braten, anschließend auf einen Teller geben und warm stellen. Den Bratensatz in der Fischpfanne mit dem passierten Weißwein-Fischfond ablöschen. Safran untermischen und alles um etwa die Hälfte einkochen lassen. Stärke mit 1 EL Wasser anrühren, unter die Sauce geben, aufkochen und die Sauce damit binden. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.