

Hilke Maunder
Fotografie: Thomas Müller



LE MIDI



80 Sehnsuchtsrezepte
aus Südfrankreich

Hilke Maunder
Fotografie: Thomas Müller



LE



MIDI

**80 Sehnsuchtsrezepte
aus Südfrankreich**





INHALT

Vorwort

Apéro & Entrée

Suppen & Salate

Brot & Brioche

Aus dem Meer

Vom Land

Aus den Bergen

Aus dem Garten

Dessert & Gebäck

Getränke

Danke & merci !

Über die Autorin/Über den Fotografen

Rezeptverzeichnis

VORWORT

Le Midi. Schon der Name weckt Sehnsucht. Er lässt die Wärme des Südens spüren und weckt Bilder von lilafarbenem Lavendel und gelben Sonnenblumenfeldern, grünen Weingärten mit dunklen Trauben, Sonnenstränden, Schneespitzen und zerfurchten Karstbergen. Fast schon kann man sie riechen, die Kräuter der Macchia und Garrigue, die sanft die Sinne betören: Rosmarin, Thymian, Salbei und Co. Bunte Bauernmärkte zeigen die Vielfalt der südfranzösischen Küche und ihrer einzigartigen Landschaft: sonnengereifte Tomaten in Rot, Gelb und Grün, Kartoffeln von hellgelb bis purpur. Zahlreiche Erzeugnisse sind geschützte Spezialitäten: der rosa Knoblauch des Quercy, die süßen Zwiebeln der Cevennen, die Kirschen aus Céret, die Aprikosen des Roussillon und Rohmilchkäse wie Roquefort oder Pélardon.

Für die Franzosen umfasst le Midi nur Okzitanien. Geografen fassen die Region größer und zählen alle südfranzösischen Gebiete südlich des 45. Breitengrades hinzu. Wer unter dem Blätterdach der Platanenalleen zwischen den baskischen Surferstränden und den Zitronenhainen Frankreich le Midi bereist, entdeckt trutzige Festungen auf steilen Felsspitzen, wehrhafte Bastiden, charmante Dörfer und pulsierende Städte, die viel Energie in ihre nachhaltige Zukunft stecken - und dabei die unnachahmliche Muße des Midi bewahren. Das Zurückdrängen des Verkehrs hat die Lebensqualität der Innenstädte spürbar verbessert. Es wird flaniert, gelacht,

genossen. Auf dem Marktplatz plätschert ein Brunnen, ein Straßenmusiker singt zur Gitarre. Kopfsteingassen entführen in die Vergangenheit, neue Viertel wie Bacalan in Bordeaux oder Port Marianne in Montpellier inszenieren mit aufregender Architektur und innovativen Wohn-, Einkaufs- und Genusskonzepten schon heute die Zukunft.

Auch kulinarisch sorgte der kreative Austausch von Erbe und Aufbruch für spannende wie köstliche Momente. Seit dem Boom der Bistronomie ist die Hausmannskost hip. Alte Sorten und vergessene Speisen erleben ihre Renaissance. Echter, authentischer Genuss macht glücklich, weiß man im Midi. Einige der schönsten Rezepte sind hier im Buch vereint. Und das Beste dabei: Sie lassen sich allesamt kinderleicht nachkochen. Holen Sie sich den Genuss des Midi ins eigene Heim.

Bon appétit & bienvenue au Midi !



L'Esplai du Grand Bar des Goudes in den Calanques von Marseille

Apéro & Entrée



La Planche: Teilen auf Französisch

Sie sind Kult beim *Apéro*, dem geselligen Tagesausklang mit Freunden, Kollegen oder der Familie: die *Planches*. Zu Wein, Bier oder anderem Getränk vereinen sie typisch französisches Fingerfood auf einer großen, länglichen Platte. Mal sind die Köstlichkeiten bunt gemischt mit leckeren Kleinigkeiten aus dem Meer, den besten Wurstwaren der Region, typisch lokalen Käsesorten oder ganz und gar vegetarischen mit grünen Stars wie alten Tomatensorten, Artischockenherzen und Tapenaden in Rot, Grün und Schwarz.

Die *Planche* ist aufwendiger und vielfältiger als eine herkömmliche Vorspeisenplatte. Sie spiegelt die lokale Esskultur ebenso wie die Expertise und den Einfallsreichtum der Köche wider. Rohe Zutaten und gekochte Zubereitungen werden kreativ kombiniert und mit Dips, Tapenaden, Auberginenkaviar, Rillettes und anderen Aufstrichen ergänzt, die mit Baguette oder gerösteten Brotscheiben genossen werden.

Für einen solchen *Apéro dinatoire*, der ein Abendessen ersetzt, werden alle Häppchen auf einem langen Holzbrett oder einer schönen Schiefertafel wie ein Gemälde angeordnet. Es ist wichtig, das richtige

Gleichgewicht bei Geschmack und Ästhetik zu finden. Spannungsreich inszenierte Farben und Texturen wecken den Appetit und die kulinarische Neugier.

Geradezu verschwenderisch großzügig verteilen Franzosen die einzelnen Proportionen auf der Platte. Erst, wenn sie nicht mehr zu sehen ist, sind sie zufrieden. Sorgfältig achten sie darauf, dass alles leicht zu essen ist. Nicht gestapelt, sondern angeordnet als Fächer, verführen Birnenspalten, einfach zuzugreifen. Der Käse ist in mundgerechte Stücke geschnitten, die Wurst in dünne Scheiben.

Apéritifkekse, Nüsse, Gürkchen oder Oliven liegen nicht wahllos auf der *Planche*, sondern appetitlich in kleinen Schalen. Im Sommer kann frisches Obst (Erdbeeren, Feigen, Melone) für fruchtig-süße Geschmacksmomente sorgen. Im Herbst und Winter werden auch gerne getrocknete Aprikosen, Datteln oder Quittenbrot zu Wurst und Käse gereicht.

Nicht wegzudenken auf einer *Planche charcuterie* sind roher und gekochter Schinken, Rillettes aus Schweinefleisch, *Pâté de campagne* und lokale Wurstsorten wie Chorizo oder Hartwurst mit Nuss, fein geschnitten in dünne Scheiben.

Für eine *Planche fromage* wählen die Franzosen saisonale Käsesorten mit unterschiedlichen Texturen und Milchsorten: Ziege, Schaf und Kuh. Neben Hartkäse wie Beaufort, Comté oder Gruyère sollten auch immer halbweiche Käsesorten wie Mimolette oder Morbier und ein Weichkäse mit Kruste wie zum Beispiel Camembert, Brie, Neufchâtel oder Livarot vertreten

sein. Sehr dekorativ sind einige Rosetten aus gehobeltem Tête-de-Moine. Nicht auf eine *Planche* gehören Käsesorten, die sehr stark riechen und laufen. Eine Stunde, bevor die Gäste kommen, wird die *Planche fromage* aus dem Kühlschrank geholt, damit sich die Aromen entfalten können.

Frische und Leichtigkeit bietet eine *Planche végétarienne*. Gegrilltes Gemüse gehört ebenso dazu wie rohes Gemüse zum Dippen. Die Dips – Aioli, Kräuterkäse oder Cocktailsauce – werden zwischen dem Gemüse in Schälchen gestellt – oder selbst von Gemüse gehalten. Chicorée oder Pilze eignen sich bestens dafür. Beliebt auf einer solchen grünen Platte zum Teilen sind auch kleine Frühlingsrollen, die warm frittiert oder kalt und knackig im Reisblatt auf die Gemüsetafel kommen. Es klingelt! Die Gäste kommen. Die Weine entkorkt, die *Planche* auf dem Tisch. *Bienvenue & bon apéro!*



Planche in Bidart (Baskenland)



Abends trifft sich Aix-en-Provence in der Rue Espariat, der Fußgängerzone der Altstadt.

Tapenade

Kapern heißen auf Provenzalisch »tapenos« – sie haben der Olivenpaste ihren Namen gegeben. Tapenade lässt sich nicht nur aus schwarzen, sondern auch aus grünen oder roten Oliven herstellen.

Für 4 Personen

200 g schwarze Oliven ohne Stein
100 g Anchovis (Sardellenfilets in Öl)
200 g Kapern
2 EL gutes Olivenöl
2 ½ EL Cognac
frisch gemahlener Pfeffer

Die Oliven, die Anchovis und die Kapern mit einem Pürierstab sehr fein zerkleinern. Die entstandene Paste durch ein Sieb streichen.

Das Olivenöl und den Cognac in die Olivenmasse einarbeiten. Mit Pfeffer abschmecken.

In einem geschlossenen Glas aufbewahrt hält sich die Tapenade einige Wochen.

Tipp

Verfeinern Sie die schwarze Tapenade mit mariniertem Thunfisch und 1 EL Senf!





Rillettes x 4

Rillettes sind köstliche Brotaufstriche, die in Südfrankreich traditionell zum Apéro gereicht werden.

Für 4 Personen

Rillettes de Saumon

400 g Räucherlachs
50 g Crème fraîche
100 g Naturjoghurt
Saft von ½ Zitrone
4 Stängel Dill
1 Prise Zucker
Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Den Räucherlachs mit dem Wiegemesser sehr fein zerkleinern. (Achtung: Keinen Pürierstab oder eine Flotte Lotte nehmen – dann wird der Fisch körnig.) Mit den übrigen Zutaten vermengen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und mindestens 4 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Wer gerne experimentiert, kann auch 200 g Räucherlachs und 200 g in Brühe gekochten Lachs verwenden.

Rillettes de Thon

300 g roher Thunfisch (alternativ aus der Dose)
2 *petits suisses* (alternativ 120 g milder Sahnequark)
2 EL Crème fraîche
1 TL mittelscharfer Senf
Saft von ½ Zitrone
1 EL fein gehackte Basilikumblätter
Salz und frisch gemahlener Pfeffer
Paprikapulver zum Bestreuen

Den Thunfisch waschen, mit Küchenpapier abtrocknen und mit der Gabel oder dem Pürierstab zerkleinern. Die *petits suisses*, die Crème fraîche, den Senf, den Zitronensaft und das Basilikum hinzugeben. Die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mindestens 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit Paprika bestreuen. Dazu passt Toast oder frisches Brot.

Rillettes de Sardine

3 Dosen Sardinen (à 125 g)
125 g Frischkäse (z. B. Saint-Môret)
3 Schalotten
1 Bund Schnittlauch
Salz und frisch gemahlener Pfeffer
Kapern, halbiert (optional)
1 unbehandelte Zitrone, in Schnitze geschnitten

Rückgrat und große Gräten der Sardinen entfernen. Die entgräteten Sardinen in einer Schüssel zerkleinern und mit dem Frischkäse vermengen. Die Schalotten abziehen. Die Schalotten und den Schnittlauch sehr klein hacken und zur Sardinen-Frischkäse-Masse geben. Die Rillettes mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles so lange vermischen, bis eine homogene, streichfähige Masse entstanden ist. Im Kühlschrank mindestens 1 Stunde durchziehen lassen. Danach nach Belieben Kapern hinzugeben und mit den Zitronenschnitzen und getoastetem Baguette zum Aperitif oder als Vorspeise servieren.

Rillettes de Canard

4 Entenschlegel (alternativ Gänseschlegel)

600 g Entenfett

1 TL grobes Salz

1 TL grob gemahlener Pfeffer

4 Knoblauchzehen

je 3 Lorbeerblätter und Thymianzweige

Die Entenschlegel kross anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und die Haut abziehen. Die Schlegel mit Küchenpapier abtupfen, dicht an dicht in eine Kasserolle geben und mit dem Entenfett bedecken.

Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Knoblauchzehen, Lorbeerblätter und Thymian mit hinzugeben. Die Entenschlegel 2 Stunden bei niedriger Temperatur auf dem Herd oder im Backofen garen. Die Schenkel sind gar, wenn sich das Fleisch leicht vom Knochen löst.

Das Entenfleisch nach der Garzeit auslösen, mit einem Pürierstab oder der Küchenmaschine fein zerkleinern und das abgekühlte Fett hinzufügen. Die Rilletes in sterilisierte Gläser mit Schraubverschluss füllen und im Kühlschrank gut durchziehen lassen. Je nach zugefügter Fettmenge sind sie 2 Wochen bis 3 Monate haltbar.

Caviar d'Aubergine

Jon Chiri hat seine Wurzeln in Kalifornien, lebt aber seit Jahrzehnten in Frankreich. In der Markthalle von Avignon zeigt der Koch, wie provenzalische Küche kinderleicht gelingt. Als Imbiss beim Apéro oder Entrée beim Dîner empfiehlt er diesen gesunden wie frischen Auberginen-Kaviar.

Für 4 Personen

Für den Auberginen-Kaviar

1 große Aubergine (oder 2 kleine Auberginen)

Meersalz

1 Knoblauchzehe, gepresst

Saft von 1 Zitrone

2-3 EL kalt gepresstes Olivenöl

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zum Garnieren

1 Handvoll Granatapfelkerne

20 g geröstete Walnuskerne

frische Minzeblätter

Die ganzen Auberginen an die Glut eines Holzfeuers legen und rösten, bis die gebräunte Schale zu platzen beginnt. Dann vom Feuer nehmen, in eine Schüssel geben und

abdecken, bis die Auberginen Zimmertemperatur haben.
(Alternativ die Auberginen in einem Bräter rösten.)

Die gesamte Garflüssigkeit der Auberginen in der Schüssel abgießen. Die gegrillte Auberginenhaut ablösen und das Fruchtfleisch leicht salzen. In ein feines Sieb geben und den überschüssigen Saft 30 Minuten abtropfen lassen.

Das abgetropfte Auberginenfruchtfleisch in Stücke schneiden und mit dem Knoblauch, dem Zitronensaft und dem Olivenöl vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Auberginen-Kaviar in eine Servierschüssel geben und mit Granatapfelkernen, Walnüssen und Minze garnieren.

Kochkurse mit Jon Chiri

Erst wird in der Markthalle eingekauft, dann gemeinsam gekocht und gegessen.

**Cuisine Centr'Halles, 18, Place Pie, 84000 Avignon,
www.jonathanchiri.com, Di.-So. 9-12 Uhr**



Figues au sel de mer et à l'huile d'olive

In der *Cave des Templiers* von Banyuls wie beim Apéro unter Freunden wird dieser blitzschnelle Snack gerne im September zum Wein gereicht – dann sind die gelben und roten Feigen reif, und die Keller müssen für den neuen Wein geleert werden.

frische rote und gelbe Feigen
kalt gepresstes Olivenöl
grobes Meersalz

Die Feigen säubern und je nach Größe vierteln oder halbieren. Auf die Schnittflächen der Früchte großzügig Olivenöl träufeln. Vor dem Servieren mit grobem Meersalz bestreuen.

Köstliche Alternativen

Anchovis (Sardellenfilets) statt Meersalz: So genießt man die Feigen zum Apéro in Collioure.

Im Baskenland bestreut man die Früchte gerne zusätzlich zum Meersalz mit Piment d'Espelette – Frankreichs schärfster Chili sorgt für eine pikant-feurige Note.



Eingelegte Oliven

Alljährlich im November beginnt in den Bouches-du-Rhône die Olivenernte. Wenig später folgen die Alpes-Maritimes und die Haute-Provence mit ihren »olivades«. Im Dezember schließlich beginnt die Ernte in der Drôme provençale, dem nördlichsten Oliven-Anbaugebiet in Frankreich. Fast immer wird nicht-maschinell geerntet, sondern wie seit der Antike manuell oder mit einem Rechen, der die Oliven von den Zweigen streift. So fallen die Früchte auf Tücher oder Netze, die am Boden liegen oder aufgespannt sind. Doch: Frisch vom Baum sind Oliven kaum genießbar. Daher werden sie seit alters her eingelegt.

1 kg frische schwarze Oliven
400 g Salz
1 Zweig Thymian
3 Lorbeerblätter
1 Fenchelblüte
1 Prise Koriander

Die frisch gepflückten Oliven einritzen und 10-12 Tage in kaltem Wasser ruhen lassen, um die Bitterstoffe auszuschwemmen. Das Wasser täglich wechseln.

Für die Lake 4 l Wasser mit dem Salz mischen, zum Kochen bringen und 15 Minuten kochen lassen. Dann die Kräuter und Gewürze hinzugeben, die Lake vom Herd nehmen und vollständig abkühlen lassen.

Jede Olive mehrfach einstechen, damit die Lake einziehen kann. Die Lake in ein großes Weckglas oder in einen anderen verschließbaren Behälter einfüllen und die Oliven hinzugeben. Die Oliven müssen vollständig von Lake bedeckt sein, nach Bedarf beschweren. Die Lake sollte bis 2 cm unter den Deckel reichen.

Das Behältnis bzw. die Behältnisse verschließen und lange ziehen lassen, mindestens 2-3 Wochen.