

Anna Konyev & Kristina Balakina

DER
GESCHMACK
FRANKREICHS



FRANZÖSISCHE REZEPTE



tredition[®]

www.tredition.de

Anna Konyev, Kristina Balakina

Der Geschmack Frankreichs

Französische Rezepte



© 2022 Anna Konyev, Kristina Balakina

Coverdesign von: Ekaterina Sharova

ISBN 978-3-347-51537-6

Softcover:

ISBN 978-3-347-51538-3

Hardcover:

ISBN E-Book: 978-3-347-51539-0

Druck und Distribution im Auftrag der Autorinnen:
tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte sind die Autorinnen verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung. Alle Rechte an allen außer den gekennzeichneten Bildern obliegen den Autorinnen dieses Werkes. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorinnen, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland.

Vorwort

Essen in Frankreich ist wie eine Schweizer Uhr: Frühstück, Mittag- und Abendessen findet zu einer exakten Uhrzeit statt. Man isst nicht „irgendwie“, sondern hat die Angewohnheit, sich stets an einen Tisch zu setzen, wohl bereits mit der Muttermilch aufgenommen. „Häppchenweises Naschen“ ist in Frankreich nicht erwünscht. Wenn ein Kind vor dem Essen hungrig ist, erhält es als Antwort auf die Frage nach einem Snack nur das Versprechen eines leckeren und gesunden Mittag- oder Abendessens.

Alle warten mit asketischer Begeisterung auf die geschätzten Stunden und sogar Restaurants schließen in der Zeit zwischen Mittag- und Abendessen, da die Besucherzahl deutlich geringer ist. Abweichungen von den üblichen Essenszeiten sind nur an Feiertagen, beim Besuch eines Restaurants oder bei höherer Gewalt zulässig.

Die Franzosen haben ein Sprichwort, das genau ihre Einstellung zur Ernährung widerspiegelt: „Un bon repas doit commencer par la faim“, was wörtlich übersetzt „Ein gutes Abendessen beginnt mit Hunger“ bedeutet. In Frankreich ist es nicht üblich, sich „übersatt“ zu essen.

Man steht mit dem ersten Sättigungsgefühl vom Tisch auf, ohne auf den Zustand des „vollen Magens“ zu warten. Nach Angaben des Nationalen Instituts für Statistik l'Insee benötigt ein durchschnittlicher Franzose zwei Stunden 22 Minuten pro Tag für die Mahlzeiten. Das sind 13 Minuten mehr als 1986. Am längsten sitzen dabei ältere Männer am Tisch.

Zu den Traditionen der französischen Küche gehört die Einbindung von Zutaten, die ein langanhaltendes Sättigungsgefühl vermitteln. Dies sind zum Beispiel Nudeln aus Vollkornmehl, Hülsenfrüchte und Linsen, Fisch und mageres Fleisch, grünes Blattgemüse sowie pflanzliche Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Zellulose. Diese helfen dabei, das Hungergefühl

erst spät eintreten zu lassen, die Fettbildung zu verzögern und werden von französischen Köchen leidenschaftlich geliebt. Dank diesen Zutaten hält man bis zum Abendessen ohne Zwischenmahlzeiten durch [1].

Übrigens gibt es in Frankreich keine „Kämpfe“ um fettarme Produkte und „leichte“ Margarinen. Hier werden tierische Fette und Olivenöl hochgeschätzt: Zum Beispiel wird Butter für Croissants mit einem Fettgehalt von 82 Prozent oder mehr verwendet.



Französisches Frühstück ist ein echter Schub der Energie und Glückshormone. Dies sind sanfte, leichte Croissants mit Konfitüre und Butter, eine Tasse aromatischen Kaffees, heiße knusprige Brioche und frisch gepresster Orangensaft! Das Frühstück wird normalerweise bis um 10:00 Uhr serviert. Diejenigen, die später aufwachen, bekommen keine Croissants mehr – Cafés, Brasseries und Restaurants schließen ihre Küche bis zum Abendessen.

Zum Mittagessen bevorzugt man in Frankreich als Vorspeise einen Gemüsesalat und als Hauptgang das Fleisch- oder Fischgericht des Tages oder eine Suppe mit Meeresfrüchten, Gemüse und Pilzen und, natürlich, Dessert.

Entenbrust und Cassoulet in Toulouse beliebt sind, sind es in Bordeaux Fisch und Meeresfrüchte wie Austern, verschiedene Schnecken und Muscheln. Im Allgemeinen ist die Region Aquitaine der Traum eines jeden Küchenchefs. Dort gibt es eine große Auswahl an Pilzen wie zum Beispiel Steinpilze, Crêpes, die im September und Oktober sehr oft vorkommen, weiße und schwarze Trüffel, deren Hauptsaison im Winter ist. Die Fülle an Wild und Meeresfrüchten aus dem Atlantik stellt einen vollkommenen Zufriedenheit dar. Natürlich ist Bordeaux die Wiege des französischen Weins. Hier ergänzt Wein harmonisch alle Gerichte, auch Desserts. Jeder Anwohner weiß, welcher Wein zu einer bestimmten Art von Käse, Fisch oder Fleisch geeignet ist. In Frankreich gelten zwei Gläser Wein – ein Glas sind 100 Milliliter – für eine Frau und drei für einen Mann als tägliche Norm.

Das Abendessen ist in Frankreich heilig, weil es nicht nur eine Mahlzeit ist, sondern auch eine Gelegenheit zum Plaudern. Ob im Café oder im Restaurant, die Franzosen essen ab 19-20 Uhr bis 23:00 Uhr zu Abend. Selbst mitten in der Woche sind viele große Cafés um 1 Uhr morgens voller Kunden. Das Abendessen besteht aus einem Hauptgericht und einem Dessert. Ein Käseplateau (Käsebrett) und Wein werden ebenfalls serviert.

In Restaurants wie beispielsweise einem der besten Restaurants in Bordeaux, Le Pressoir d'Argent – Gordon Ramsay, beginnt das Abendessen

mit einem Amuse-Bouche. Es folgt eine Vorspeise – leichtes Tatar mit Kaviar oder pochiertem Ei mit Speck, Pilzen und Kräutern, ein Salat mit Riesengarnelen oder Foie gras in Feigensauce – ein Hauptgericht, wie zum Beispiel Kalbfleisch mit Artischocken, Risotto mit weißem Trüffel, Flunder mit Blumenkohl und Nüssen, Steinbutt mit Kräutern, Reh mit Foie gras und Schokolade oder Hummer in seinem eigenen Saft mit Pilzen, der durch eine köstliche Sauce ergänzt wird, und am Ende ein köstliches Dessert: Eis in Vanille-Rum-Sauce, Sorbet mit Ananastatar, Karamell, heißes Soufflé mit Williams Birne oder Schokoladenkrokant mit Nüssen. Es folgt ein Plateau mit verschiedenen Käsesorten, Kaffee – meist entkoffeiniert –, seltener Tee mit Kräutern und kleine Schokoladenbonbons. Ebenso werden den Kunden mehrere, schön verpackte Madeleines gereicht, die diese morgens genießen können.

Jeder Franzose mit Selbstachtung kauft Obst, Gemüse und andere Produkte wie Würstchen, Fisch und andere Meeresfrüchte, Pasteten und Käse auf den Märkten. Dort kann man das frischeste Produkt vom Hersteller zu einem sehr günstigen Preis kaufen. Hier frühstücken auch die meisten Franzose sonntags gegen 11:00 Uhr – sie lieben den „grasse matinée“ – „später Morgen“. Der Markt bietet eine Auswahl an Austern, Muscheln, Garnelen, verschiedenen Paellas mit Gemüse und Meeresfrüchten, frisch gepressten Säften und Wein.

Die Meinung, dass eine Person isst, um zu leben, hat in Frankreich keine Bedeutung. Hier isst man zum Vergnügen, genießt jeden Bissen und jeden Schluck. Und die Franzosen machen es genau richtig! Zu schlucken, ohne vorher das köstliche Tatar aus Dorado, die Bouillabaisse, das Gratin oder das Coq au Vin zu kauen – eine wahre Schande! Man muss in Frankreich langsam essen, in Begleitung eines guten Weins aus der Region.

1991 ertönte im amerikanischen Fernsehen der Satz „Wollen Sie schlank sein wie die Franzosen? – Trinken Sie Wein!“ In den darauffolgenden Wochen stieg der Umsatz dieses Getränks in den USA um fast 50 Prozent. Die Tradition in Amerika, täglich Wein zu trinken, ist nicht tief verankert, aber die Franzosen sind darüber nicht traurig. Sie begleiten immer noch fast

jede Mahlzeit mit ihrem Lieblingsgetränk – und dieses wurde nicht im erstbesten Supermarché gekauft.

Wein in der Heimat Napoleons wird nicht grundlos konsumiert: Nicht das Gericht begleitet den Alkohol, sondern der Wein hilft, den Geschmack des Gerichts zu enthüllen und hervorzuheben. Sie trinken es langsam und schmecken sorgfältig jede Note von Geschmack und Aroma. Anstatt im nächsten Supermarché zwischen dem einfachen Cheddar und seiner fettarmen Version zu wählen, gehen die Franzosen für Käse in eine Fromagerie, für Brot in eine Boulangerie und für Gebäck in die Pâtisserie. So wird auch Wein in speziellen Läden gekauft [2].

Rezepte

Le pain & La baguette

Croissant

Pissaladière

Quiche

Brioche

Crêpes

Bretonische Galettes

Ratatouille I

Ratatouille II

Salat, eingelegte Tomaten & warmer Ziegenkäse

Salade Niçoise

Warmer Salat, Ziegenkäse & Kürbis

Salat, getrocknete Tomaten & Ziegenkäse

Champignons, Zwiebeln & Rosmarin

Gemüsesalat, Pesto aus Tomaten und Zucchini

Sardinenpastete & Oliven

Eingelegte getrocknete Tomaten

Grüne Oliven auf provenzalische Art

Provenzalische Kräutermischungen

Aïoli-Sauce

Huître & sorbet fruits de la passion
Tartare de Thon
Tartare de dorade
Tartare de saumon
Jakobsmuscheln, gedünstete Artischocken & Tomaten
Paella mit Meeresfrüchten und Oliven
Bouillabaisse Marseiller Art
Moules gratinées
Thunfisch, Gemüse & Tomatensauce
Lachs & warmer Salat
Dorade, Zitronen & Rosmarin
Gegrillte Sardinen & sonnengetrocknete Tomaten
Brandade de Morue
Thunfischtatar
Jakobsmuscheln, Cognac & Estragon
Lachs-Zweierlei, Zucchini & grüner Spargel
Lachs & Artischocken, Physalis, Mandeln
Schwertmuscheln
Seebarsch, Artischocken & Zitrone
Austern
Tagliatelle, Muscheln & Kapern
Lachs, Knoblauch & Zitronensauce
Escargots à L'Alsacienne
Bulot

Lammfilet, Äpfel & Feigen
Lammfilet & warmer Obstsalat
Lapin braisé à la française
Kaninchen, Äpfel & getrocknete Pflaumen
Kaninchen, Apfel & Aprikose
Hahn, Apfel & Cidre
Hahn & grünes Apfelpesto
Putenfilet, Curry & grüne Bohnen
Lamm, Äpfel & Honig
Rindertatar
Lammfilet & Apfel, Orange, Pfirsich
Rinderfilet & Spargel
Ente, Apfel, Honig & Cidre
Rind nach Art der Bretagne
Lammkarree vom Grill
Calissons d'Aix
Profiteroles
Gâteau au chocolat
Karamellisierte Birne & Eis, Nuss & Vanille
Apfel & Nuss
Crumble façon Normand
Crumble
Gâteau de mille-feuilles
Gâteau aux myrtilles

Bisquit de surce

Tropézienne

Französische Käseplatte

Camembert & Feigen

Le pain & La baguette



Ein knuspriges und zart ausgebackenes Baguette mit Butter und Honig bestrichen ist das leichte französische Frühstück. Es gibt einige unerwartete Versionen über die Herkunft des berühmten französischen Baguettes.

Einige Franzosen bevorzugen un pain, was im Prinzip aus dem gleichen weißen Mehl hergestellt wird und genauso lang ist wie ein Baguette, doch mit etwas 400 Gramm ungefähr doppelt so breit und dick ist. Man bekommt also mehr weiches Brot und weniger Kruste. In einigen Regionen heißt das Brot auch pain parisien.

Zutaten; für 2 Personen:

400 g Mehl

½ TL Trockenhefe

3 TL Salz

500 ml Wasser

Zubereitung:

Mehl, Salz und Hefe in einer Schüssel mischen. Wasser hinzugeben und gerade so weit untermischen, dass es keine trockenen Nester mehr gibt. Die Schüssel mit Folie abdecken und 12-16 Stunden kühl stellen. Nach dieser Zeit hat sich eine flüssige Teigmasse gebildet.

Eine Arbeitsfläche gut mit Mehl bestäuben und den Teig mit Hilfe eines Teigschabers auf die bemehlte Arbeitsfläche gleiten lassen. Den Teig nicht kneten, sondern nur in drei etwa gleich große Teile teilen.

Die Brötchen formen und in eine Backform legen. In der Backform gehen lassen, bis der Teig die Form gut ausfüllt. Im vorgeheizten Backofen bei 250°C Ober-/Unterhitze auf der Mittelschiene abbacken. Nach 10 -15 Minuten Backzeit erhält man goldbraune und herrlich duftende Brötchen.

Croissant

Das Croissant ist, neben dem Baguette, die beliebteste Art von Backwaren in Frankreich. Es wird aus Blätter- oder Hefeteig hergestellt und kann süß oder herzhaft sein. Tatsächlich ist das Croissant keine französische „Erfindung“. Es gibt viele Legenden über Ursprung und Form des ungewöhnlichen Brötchens: 1863 wurde die osmanische Armee in Wien besiegt. Ein Konditor beschloss, frische, duftende, halbmondförmige Brötchen – das Symbol des Sieges über die Türkei – anzubieten. Im 19. Jahrhundert änderten die Franzosen das Backrezept radikal: Man begann, das Croissant aus Blätterteig mit Butter zu backen. Es stellte sich heraus, dass das wiener und das französische Croissant sich nur in der Form ähneln und das Rezept für das moderne Croissant den Franzosen gehört. Das Rezept wurde derart erfolgreich, dass das Croissant bald das „französische Brötchen“ genannt wurde. So besteht auch das französische Frühstück aus einem Kaffee und einem Croissant [2].



Zutaten; für 4 Personen:

225 g Mehl

15 g Hefe (für 2-3 EL Wasser)

½ TL Salz

1 EL Zucker

110 g Butter

3 EL Milch

1 etwas Mehl (für die Arbeitsfläche)

2 EL Schlagsahne

Zubereitung:

Das Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Zerbröckelte Hefe in lauwarmem Wasser auflösen, in die Mulde gießen, mit $\frac{1}{4}$ des Mehls vermengen und zu einer kleinen Kugel formen. Die Teigkugel kreuzweise einschneiden, in eine Schüssel legen und mit lauwarmem Wasser bedecken. Dann das restliche Mehl mit Salz, Zucker, der Hälfte der Butter und Milch zu einem Teig verkneten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kneten, bis er glatt und elastisch ist. Sobald die Hefeteigkugel an die Wasseroberfläche steigt und ihr Volumen verdoppelt, aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und sorgfältig mit dem anderen Teig vermengen. Den Teig zu einer Kugel formen, in eine Schüssel legen, zudecken und ruhen lassen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Die restliche Butter zu einer flachen Platte formen und in die Mitte des Teigs legen. $\frac{1}{3}$ des Teigs über die Butter falten und den Rest so darüber schlagen, dass der Teig in 3 Schichten übereinander liegt. Das Teigpaket um 90° drehen, in Richtung der offenen Ränder ausrollen, wie zuvor falten, umdrehen und nochmals ausrollen. Den Teig wieder falten, in ein Tuch wickeln und 15 Minuten ruhen lassen. Ausrollen und wie zuvor zusammenfalten; zwei Mal wiederholen.

Den Teig zu einem etwa 3 mm dicken Rechteck ausrollen. Der Länge nach teilen und jeden Streifen in Dreiecke schneiden. Die Dreiecke von der breiten Seite her aufrollen, zu Hörnchen biegen und auf ein Backblech legen. Mit Schlagsahne bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 220°C 5 Minuten backen. Dann die Hitze auf 200°C reduzieren und weitere 10 Minuten goldbraun backen. Fertige Croissants auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Pissaladière

Pissaladière ist ein typisches Gericht in Nizza. Das Fürstentum Nizza war lange Zeit unabhängig von Frankreich und daher wollen Nizzas Einwohner nicht, dass ihre Gerichte mit provenzalischer Küche verwechselt werden.

Der französische Name Pissaladière stammt vom Wort *pissalat* – ein Fischgewürz, das an das römische Garum erinnert.

Die winzigen Sardinen werden einen Monat lang mit Salz und Gewürzen unter täglichem Rühren eingelegt. Mit dieser Salzlake wird Teig bestrichen, um dem Gericht einen besonderen Geschmack zu verleihen. Heute dienen fertige Sardellenfilets ausschließlich zur Dekoration.



Zutaten; für 4 Personen:

Teig

25 g Hefe

1 EL Zucker

250 g Mehl

Salz

2–3 EL Olivenöl

Füllung

1 kg Zwiebel, in Streifen geschnitten

3 EL Olivenöl

1 TL Essig

1 Lorbeerblatt

1 Nelke

Salz, Pfeffer

Olivenöl zum Bestreichen des Backblechs

2 Eier

120 ml Sahne

4 Sardellenfilets, fein geschnitten

170 g geschälte Tomaten

8 Sardellenfilets

50 g schwarze Oliven

Weiche Butter, in Stücken

Zubereitung:

Teig

Hefe mit Zucker und 3 EL Wasser mischen und 15 Minuten stehen lassen. Mehl, Salz, ca. 125 ml Wasser und Olivenöl hinzufügen und den Teig zügig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen und ca. 20 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

Ein Backblech mit Öl bestreichen und den Teig auslegen, dabei die Kanten etwa 3 cm hoch anheben. Den Teig an verschiedenen Stellen anstechen.

Füllung

Zwiebeln 5 Minuten in 3 EL Olivenöl anbraten. Essig, das Lorbeerblatt und Nelken hinzufügen, abdecken und 15 Minuten köcheln lassen. Nach und nach 2-3 EL Wasser dazugeben.

Den Deckel abnehmen und weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist; salzen und pfeffern.

Eier und Sahne gründlich verrühren.

Das Lorbeerblatt und die Nelken aus der abgekühlten Zwiebelmasse nehmen, gehackte Sardellen unterrühren und mit der Ei-Sahne-Mischung vermengen. Auf dem Teig verteilen.

Tomatenstücke salzen, pfeffern und auf Zwiebelmasse in kleinen Haufen anordnen. Die Sardellenfilets und Oliven dekorativ auf der Masse verteilen. Butterflocken darauf verteilen und 50 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 220°C backen.