

# French Basics



Alles, was man braucht, um sich wie Gott in Frankreich zu fühlen ...

**GU**

Cornelia Schinharl

Sebastian Dickhaut

# French Basics

Alles, was man braucht, um sich wie Gott in Frankreich zu fühlen ...



**GU**

Cornelia Schinharl

Sebastian Dickhaut

# Vive la réduction!

Pardon, aber ist die Provence nicht eigentlich das bessere Italien? Und Paris das schickere London? Wir fragen ja bloß.

Ah, „la France“: „croissant“ und „pastis“, „haute cuisine“ und Pinot Noir, „menu du jour“ und „café au lait“. Schön, aber ist das nicht ein bisschen altmodisch? „Non!“, erwidern wir. Und: „Ist altmodisch nicht ein bisschen modern?“ Dem klassischen Bistro prophezeien wir etwa „une renaissance“. Womit wir nicht die Snackbar an der Tankstelle meinen, sondern das Original: Bequembänke so weit die Wände reichen, davor Tische eng an eng, auf die uns gewitzte Ober einen Teller Senfkaninchen mit Wein stellen, während wir die Welt neu erfinden. Kann's einem besser beim Essen gehen?

Tatsächlich scheint es so, als ob die Franzosen das Essengehen erst erfunden hätten: Café, Bistro, Restaurant – alles Begriffe aus ihrer Sprache, die weltweit dafür stehen, sein Leben gastronomisch zu genießen. Und auch das Marketing hatte man in Frankreich längst entdeckt, bevor man es in den USA buchstabieren konnte – weswegen auch bis heute Champagner, Camembert oder Crème caramel der Maßstab für alle Schaumwinzer, Käsemacher und Süßköche sind.



Womit wir beim Kochen wären. Bei aller Liebe zu „cucina italia“, britischen Popstarköchen und asiatischer Wok-Artistik: Die Mutter aller Küchen ist immer noch die französische. Sie stellt uns Zwiebelsuppe hin, wenn wir nicht wohlauf sind, und „bouillabaisse“, wenn es uns richtig gut gehen soll. Sie hat immer eine Kalbsleber-Mousse zum Naschen in der Kühlung, und wenn wir sie ganz lieb fragen, macht sie uns jederzeit ein „cassoulet“ mit Entenkeulen. Mit Auberginenkaviar vorweg und „crème de cassis“ hinterher. Und zum „café“ gibt es „macarons“. Dass sie uns auch Terrine, Omelette, Ragout, Soufflé und Sorbet servieren kann, versteht sich von selbst - hat sie schließlich ebenfalls alles erfunden.

Da wird es keinen wundern, dass wir uns auf dieses Buch schon seit Jahren gefreut haben: eine Sammlung von großen Klassikern und charmanten Kleinigkeiten, gebettet in beste Informationen zu Käse, Meeresfrüchten oder Wein, dann alles behutsam eingekocht und am Ende mit einer frischen Prise Esprit gewürzt: French Basics. Vive la réduction!



Know-how



Marché superbe

Kennst Du das Land, wo Essen seit Jahrhunderten eine Marke ist? Schon alleine wegen des Einkaufens würde Gott in Frankreich leben. Denn hier gibt es nicht nur seine leckersten Gaben in Bestform, sie werden sogar noch weiter verbessert: frische Rohmilch zu cremigem Camembert, würzige Trauben zu aromareichem Wein und erstklassige Gockel zu feinen Pasteten. Auf den nächsten Seiten stellen wir Frankreichs wichtigste Zutaten vor.

# Living your day the French basic way

Was soll das denn hier heißen? Und dazu noch auf Englisch? Nun, es wird schon noch Französisch – sogar mehr als man denkt.

**Frankreich und Lebensart, die beiden gelten ja auf der ganzen Welt als eins. Man sagt auch „Savoir-vivre“ dazu, was wir jetzt mal sehr frei mit „die Kunst des Essens“ übersetzen. Von der wollen wir hier erzählen, am Beispiel von Roger und Clara, einem hübschen, jungen Paar in irgendeiner schönen Großstadt - nur in keiner französischen. Als Exilfranzose hat Roger hier trotzdem seine Wohlfühlplätze gefunden, die Clara meist mit ihm teilt - wobei auch ihre Begeisterung manchmal geteilt ist. Folgen wir den beiden einfach einen Tag lang durch ihre Stadt, und beobachten wir sie beim Genießen.**



## Le petit déjeuner – das Frühstück

Samstagmorgen. „Chérie, Frühstück ist fertig“, flötet Roger zur Schlafzimmertür herein, was ihm aber nur ein brummiges „Hrmpff“ einbringt. Was nichts mit Morgenmuffeligkeit zu tun hat – Clara weiß einfach, dass das Frühstück für sie und diesen Franzosen zwei ganz, ganz verschiedene Dinge sind. Sie mag Müsli, Butterbrot mit Honig, am Wochenende gerne auch noch ein Ei dazu und zum Schluss noch ein Fläschchen Blaubeeren-Smoothie, er meint eine Schale „café au lait“. Und an guten Tagen noch ein „pain au chocolat“ dazu. (Wenigstens das letzte Klischee erfüllt Roger nicht – Rauchen war nie sein Ding, schon gar nicht beim Frühstück.) An Werktagen lässt er das Ganze völlig ausfallen und nimmt

sein Frühstück „in der Bar wie in Paris“ (er sagt natürlich: „Parri“), auch wenn diese Bar eigentlich ein kleiner Steh-Italiener im Hauptbahnhof ist.

## Faire des courses – der Einkauf

Doch zurück zum Samstag. Jeder hat am Ende noch bekommen, was er wollte, nun haben sich die beiden fein für die Stadt gemacht, Roger wie immer ein bisschen feiner. Dann geht es zum Shoppen – Lebensmittel natürlich, was sonst? Clara würde ja heute gerne mal ins Basement vom Kaufhaus gehen, wo es schon eine Menge guter Sachen gibt und man so nicht den ganzen Vormittag mit Essenkaufen verplempern muss ... „Kommt gar nicht in Frage“, sagt Roger ein klein wenig streng. „Alleine wie die schon die Fische immer aufs Eis knallen, als wären das keine Lebewesen.“ (Sein Deutsch wird immer etwas ungenau, wenn er sich aufregt.)

Und so geht es erst einmal in die „boucherie“, einen Satz Schweinekoteletts besorgen, die es mit Knoblauchpüree für Freunde am Abend geben soll (Rezept [≥](#)). Die vorgeschnittenen Koteletts sind Roger zu schmal und zu mager, und weil Metzger Franz („Franck“) seinen guten Kunden kennt, holt er noch einen Schweinerücken aus der Kühlung und keine zehn Minuten später sind die perfekten Koteletts gefunden. Das Schauspiel auf dem Weg dorthin („mon dieu, lasse das Fett dran!“) hat dafür gesorgt, dass keiner in der Warteschlange Roger böse ist.

Das ist der Kräuterhändler erst recht nicht, der selbst lang in einem französischen Lokal gekocht hat und nun auf dem Markt neben Grünem jeder Art auch sonst alles mögliche Aromatische anbietet. Fix sind der beste Thymian (dicht und dunkelgrün) und der ideale Knoblauch (jung und violett) gefunden, um so länger dauert die Wahl des richtigen Senfs

zum Marinieren der Koteletts – bis Clara das in die Hand nimmt und den ergreift, den ihre Mutter auch immer verwendet – alleine dafür liebt Roger sie. Beim Weinstand muss er ganz draußen bleiben, denn er schwört zu jedem Essen auf den Cidre seines Onkels, der aber nur „eine bittere Plörre“ ist, wie Clara immer wieder wenig diplomatisch sagt – doch auch der von ihr ausgewählte Pinot Noir wird ihn begeistern. (Den äußerst charmanten Weinverkäufer hat er ja nicht kennengelernt.)

## Bon appétit – das Mittagessen

Bevor es am Schluss noch um Käse und Baguette geht, wird erst einmal ein kleines Mittagsmenü im Fischgeschäft eingenommen. Im Stehen zwar, was Roger eigentlich „horrible“ findet, und auch dass er sich seine Gänge (Muscheln in Vinaigrette, Fischsuppe, „tarte tatin“) selbst zusammensuchen muss, geht eigentlich gar nicht – aber dafür riecht es hier auch nicht nach gebackenen Tintenfischringen und der „café“ ist so ordentlich wie der Chablis. Zurück zu Hause geht es dann direkt vom Kotelettmarinieren auf die Chaiselongue zum verspäteten Mittagsschlaf, bis leises Gläserklingen ertönt. Diesmal ist Clara zuerst wach geworden und gießt zur Einstimmung aufs Kochen schon mal einen Pastis ein – an dieses Zeug musste sie sich erst gewöhnen, inzwischen gehört der Aperitif aber zumindest am Samstag zum Ritual.

## À la carte – das Kochen

Der Rest läuft dann wie von selbst: Grünes für den Salat mit Ziegenkäse putzen (Rezept [≥](#)), Knoblauch fürs Püree aufsetzen, Champagner mit Zuckersirup mischen und fürs Sorbet einfrieren (Rezept [≥](#)), schließlich die Koteletts schon mal anbraten und zwischendurch den Rest aus der Champagnerflasche vernichten – Clara sorgt für die

Organisation, Roger für die Inspiration und der Tisch wird dann zusammen eingedeckt, damit noch ein bisschen Zeit bleibt, um sich fein zu machen – Roger wie immer etwas feiner.

## Le digestif – der Ausklang

Alles geschafft: Platten und Schüsseln sind leer geputzt, die Teller ebenso, die erste Runde „café“ ist gehalten, Gespräche und Gelächter gehen nun etwas tiefer, ebenso wie die Gäste, die jetzt zum Sofa wechseln, wo ein paar schwere Flaschen mit dunkel funkelndem Inhalt auf dem Tisch stehen. Und während die einen sich langsam etwas absacken lassen, werden die anderen immer aufgekratzt, da geht doch noch was, da ist doch noch was anderes im CD-Regal als diese Lounge-Musik, hier zum Beispiel, wie wäre es mit Gipsy Kings

... ..

... .. „Schatz, Frühstück ist fertig.“ „Hrmmpff.“



# Ikonen der französischen Küche

## Herbes de Provence

Es gab mal eine Zeit in unserer Küche (die Jüngeren werden sich nicht mehr daran erinnern), da musste diese merkwürdig duftende Kräutermischung wirklich an jedes Gericht, das nach Sonne, Süden und Schwelgen schmecken sollte – und das war damals eigentlich alles vom Kräutersteak bis hin zum Butterbrot. Kein Wunder, dass man irgendwann genug davon hatte. Diese Zeiten sind zum Glück vorbei und die Komposition aus getrocknetem Thymian, Rosmarin, Lorbeer, Bohnenkraut und Oregano (über Lavendel streiten sich die Küchengötter; Anis, Basilikum, Fenchel und Salbei kommen auch des Öfteren vor) darf wieder mit in den Kochtopf. Hier macht sie sich gut in „ratatouille“ (geschmortes Gemüse) oder einer Marinade für Grillhähnchen und -fisch.

## Crème fraîche

Obwohl sie mit der „nouvelle cuisine“ eigentlich gar nichts zu tun hatte, schwappte Frankreichs fette saure Sahne Ende der Siebziger des letzten Jahrhunderts in die Welt hinaus. Vor allem ihr Vermögen, Suppen und Saucen zu binden, ohne dabei auszuflocken, machte Crème fraîche in der Nach-Mehlschwitze-Ära populär. Beste Sahne aus dem küstennahen Norden („crème d'Isigny“) oder dem Westen („crème d'Échiré“) wird mit wenigen Milchsäurebakterien versetzt, um dann bei Temperaturen zwischen 20 und 40 Grad 1 bis 2 Tage zu reifen. So entsteht eine gelbliche Crème mit 38% Fett (30% sind Minimum), die man übrigens auch wie Sahne schaumig und steif schlagen kann. Ebenfalls sehr gut für Dips, Aufstriche oder kalte Saucen.

## **Eau**

Dass die Bestellung „Ein Wasser, bitte!“ im Lokal inzwischen eine ganze Reihe von Fragen hinter sich herzieht, haben wir vor allem Frankreich zu verdanken – und hier müssen wir jetzt mal Namen nennen. Perrier hatte damit angefangen, sein Wasser champagner-gleich als Marke und zugleich weltweit als Inbegriff für „feines Mineralwasser“ zu etablieren. Dann kamen die Supermodels, die sich mit stillen Evians, Volvics oder Vittels schön tranken und besprühten. Das war natürlich kein reines Marketingkonzept, die Produkte aus den Alpen und Vogesen, der Auvergne und dem Midi sind schon was Feines, und die (nicht nur französische) Idee, zu Essen und Wein viel Wasser zu trinken, ist keine so üble. Doch wenn man Frankreichs „Terroir-Gedanken“ zu Ende denkt – nach dem man immer aus dem Besten der Region das Beste macht – dann sollte der Rest der Welt doch erst mal sein eigenes Mineralwasser genießen, bevor es aufwendig aus Frankreich importiert wird. Vor allem wenn man weiß, dass die genannten großen Vier längst zwischen Coca Cola, Nestlé und Danone aufgeteilt sind. Nicht wahr?

## **Fleur de sel**

Der Name ist Poesie und Gesang zugleich, und die Herstellung ist es nicht minder: Das selbstverständlich beste Meerwasser der Welt wird von der Flut in natürliche Erdbecken geschwemmt, wo daraus unter der heißen Sonne feine, blumige Salzkristalle entstehen. Diese werden von emsigen Handwerkern, „sauniers“ genannt, behutsam gepflückt und zum Trocknen gebracht, bevor die fleißige Salzmacherfamilie dann dem Ganzen die Überschrift gibt: „Fleur de sel Guerand“ oder „Fleur de sel de Noirmoutier“ am Atlantik und „Fleur de sel de Camargue“ am Mittelmeer. Für Salzkartoffeln ist das Salz vielleicht viel zu schade – wir empfehlen es zum Bestreuen von Butterbrot (auch wenn’s kein Baguette ist), gallischen Hühnereiern oder einer Scheibe „bœuf à la mode“ (Rinderschmorbraten mit Rotwein).

## **Café**

Als bei uns noch niemand von Cappuccino oder Latte macchiato sprach, war er schon längst da: der „café au lait“ – klassisch zum Frühstück aus großen Schalen geschlürft – wozu man sein Croissant oder Brioche knabbert. Das kann zu Hause geschehen, an der Bar oder auch im Café, wohin man sich aber lieber tagsüber hockt, um den Leute draußen ein wenig beim Leben zuzusehen. Dort darf es dann ruhig auch mal ein „petit café“ sein, so was wie ein Espresso würden manche sagen, wir natürlich nicht (tatsächlich schmeckt der Kaffee in Frankreich anders als in Italien, weil hier unter anderem die Bohnen sehr langsam geröstet werden). Wir bestellen ja auch einen „grand café“, wenn wir eine Tasse Kaffee wollen, und sagen zum „café au lait“ lieber „grand crème“.

## **Baguette**

Frankreich kann sicher nicht mit den meisten Brotsorten der Welt angeben – aber wer braucht die auch, wenn eines der wenigen Brote gleich das weltberühmteste ist. Im Original knapp 80 cm lang, 5–6 cm im Durchmesser und 250 g

schwer, hat es idealerweise in seinem Inneren eine grobporige, nicht zu trockene Krume. Die verdankt das echte Baguette einem Ansatz mit etwas Sauerteig, der mit Hefe weitergeführt wird – eine Kunst, die den ganzen Bäcker fordert und eine ganze Reihe von Bäckern überfordert. Das Baguette wird frisch zum Essen eingekauft und dabei vor allem als Beilage genutzt: rustikal in Stücke geteilt oder etwas feiner in Scheiben geschnitten, die dann aber auf keinen Fall komplett mit Butter beschmiert werden (sondern nur Bissen für Bissen). Ebenso ist das Belegen mit Wurst oder gar Käse tabu, wenn man sein Baguette richtig stilecht essen will. (Und gratinierte Tiefkühl-Baguettes gibt's übrigens auch in keinem „bistro“).

## **Nougat**

Nein, er ist nicht braun und fettig und schmeckt nach Nuss, und er ist schon gar nicht Basis für einen Brotaufstrich. Französischer „nougat“ ist weiß und luftig, denn für ihn wird Eischnee mit einem heißen Sirup aus feinem Honig und Zucker mit Mandeln, Pistazien und anderen Leckereien zu einer cremigen Masse gekocht, die vielleicht aussieht wie türkischer Honig, dabei aber viel schaumiger ist. Sein – natürlich AOC geschützter – Name: „Nougat de Montélimar“, benannt nach der provenzalischen Stadt, die das aus Griechenland über Marseille eingebürgerte Herstellungsverfahren perfektioniert hat.

## **Brioche**

Wie Baguette und Croissant ist dieses Hefengebäck de luxe ebenfalls ein würdiger Vertreter der großen französischen Backkunst, denn einen leicht süßen Hefeteig zum Gehen zu bringen, wenn ihn Ei und Butter schwer belasten, ist eine Kunst für sich. Ihn dann aber auch noch dazu zu bringen, sich in kleinen, runden Formen mit den charakteristischen Knubbeln obendrauf zu zeigen – bravo! So isst man die Brioche zum Frühstück. In der Kastenform goldbraun

gebacken, zu Scheiben aufgeschnitten und geröstet wird Brioche als ganz besonderer Toast gerne zu Enten- und Gänseleber gereicht.

## **Croissant**

Dass der „aufgehende Halbmond“ aus Österreich nach Frankreich gekommen sein soll, wird natürlich vehement bestritten. Und selbst wenn – nicht das Kipferl, sondern das Croissant ist heute in aller Munde. Um dieses herzustellen, werden in einem aufwendigen Verfahren Hefeteig und dünne Butterplatten ineinandergefaltet und wieder auseinandergerollt, bis man ein entstandenes Teigquadrat diagonal teilt und die daraus entspringenden Dreiecke zu Croissants aufrollt. In Frankreich ist es pur der Klassiker zum „café au lait“, und wurde es gerade geformt mit kompakter Schokolade im Inneren, wird ein wunderbares „pain au chocolat“ draus – wer es stattdessen mit Nougatcreme füllt, ist ein Kulturbarbar.

## **Moutarde de Dijon**

Nur die Hauptstadt des Burgunds hat das Monopol inne, dem Dijon-Senf seinen Namen zu geben – wobei die Zutaten dazu aus ganz Frankreich kommen dürfen. Das sind vor allem sehr kleine braune und schwarze Senfkörner, die vor dem Mahlen in Traubenmost liegen, wo sie erst ihre Schärfe entwickeln. Das Ergebnis ist ein fruchtig-scharfer Senf, der natürlich auch gut zu einer Elsässer Knack schmeckt, noch feiner aber in einer cremigen Sauce (Senf immer ganz zum Schluss einrühren!) zu Fisch oder Kaninchen oder als Geheimwaffe versteckt im „croque monsieur“, einem gebackenen Schinken-Käse-Toast. Übrigens: Es gibt nicht nur Dijon-Senf einer Marke, vergleichen lohnt sich sehr!

## **Cornichons**

Anders als bei uns steht dieser Name in Frankreich nicht für die fingerkleinen und süßsauer eingemachten Gürkchen im

Glas. Dort können auch größere, nicht ganz reife Gurken im typischen Essig-Würzsud eingelegt werden, der eher scharf als süß ist, weil man Zucker oder gar Süßstoff weglässt. Klassisch gibt es Cornichons zu einer Scheibe grober Hauspastete, sie können aber auch zu Brot, Käse und Butter mit auf den Tisch gestellt werden.

## **Cidre**

Normannen und Bretonen sparen sich das ganze Chichi mit Rot oder Weiß, Cru oder nicht, Burgunder- oder Bordeauxglas. Sie pressen ihre besten Apfelsorten in einem ausgereiften Verhältnis zwischen süß, sauer und bitter und lassen den Saft kühl und langsam mithilfe der enthaltenen Hefen im Fass vergären, bis nur noch ein bisschen Restzucker übrig ist. Dann wird umgefüllt und es entwickelt sich Kohlensäure – bei ganz feinen Cidre-Sorten geschieht das wie beim Champagner in der Flasche („cidre bouché“), sonst im Fass. Es gibt natürlich auch noch die Industrie-Cidres, die dann nicht das AOC-Siegel tragen dürfen, aber c'est la vie! Und vielleicht das noch: Relativ trockener „cidre brut“ enthält um die 5% Alkohol, der milde „cidre doux“ die Hälfte davon.

## **Le beurre**

Warum zahlen amerikanische Gourmets ohne Wimpernzucken 8 bis 10 Dollar für ein Stück Butter aus Frankreich? Weil die eines der besten Stücke des Landes ist. Deswegen trägt etwa „Beurre d'Isigny“ das AOC-Siegel. Die Milch – frisch von der Kuh, die auf saftigen Weiden Blumen und Kräuter gegrast hat –, aus der diese Butter hergestellt ist, macht sie so besonders. Es gibt „le beurre“ pur als Rohmilchbutter, ungesäuert als Süßrahmbutter (gut für eine Hollandaise) und als Sauerrahmbutter. Letztere wird in Frankreich oft gesalzen, bis zu 3% gelten dabei als leicht gesalzen.

**Und was heißt eigentlich AOC?  
Mehr dazu beim Käse auf [≥](#).**

# Vom Duft der kleinen, feinen Welt

In Frankreich gibt es für jeden Tag einen anderen Käse? Seit wann hat ein Jahr über tausend Tage?

**So kompliziert ist das nicht, ein französisches Essen auf den Tisch zu stellen. Man nehme Milch, Mehl und Weintrauben, nachdem das ordentliche „Handwerker“ in den Fingern gehabt haben, und schon steht da eine Portion Käse samt Beilage (Baguette) und Getränk (Wein) vor einem - voilà, typischer französisch geht das wohl kaum. Und um das allertypischste Stück Frankreich wollen wir uns jetzt gleich mal kümmern - „le fromage“.**



Käse für die Welt

Ob der Erfinder des Käses Franzose war, wissen wir nicht – auch im übrigen Europa und im Orient wird seit Jahrtausenden Käse gemacht. Aber nirgendwo sonst als in Frankreich hat sich jede Region, jeder Landstrich eine eigene Art von Käse ausgedacht: dickgelegt, aus Kuh-, Ziegen- oder Schafsmilch, in Bällchen-, Röllchen- oder Pyramidenform, mit blau, weiß oder rotmachenden Bakterien versetzt oder gleich mit feiner Asche eingerieben, auf Stroh platziert oder in Kastanienblätter gewickelt.

Das Schöne daran ist, dass dies ohne Globalmarketing und Unser-Käse-soll-schöner-werden-Aktion passierte, sondern ganz natürlich. Die Bauern nahmen die Milch, die sie hatten, und setzten sie den Bedingungen aus, die in ihrer Umgebung herrschten – et voilà, schon lag da ein Roquefort in der Höhle oder ein Camembert in der Schachtel. Na, fast jedenfalls. Weil die Welt sich aber nun mal ändert, hat Frankreich die Unsere-Produkte-sollen-gut-und-einzig-bleiben-Aktion und damit das kulinarische Globalmarketing erfunden. Denn wie Champagner und Bordeaux werden auch Munster und Reblochon durch die „Appellation d’Origine Contrôlée“ geschützt, kurz AOC genannt. Dieses Schutzsiegel bezeugt, dass ein Produkt mit klingendem Namen auf festgelegte, traditionelle Art produziert wird, was beim Käse zum Beispiel heißt, dass verwendete Milch, Herstellung und zum Teil Reifung an eine ganz bestimmte Region gebunden sind – sonst könnte sich jeder dahergerollte Käse „Camembert de Normandie“ nennen, mon dieu!

## Von der Milch zum Laib

Wie so viele Delikatessen ist auch der Käse entstanden, weil der Mensch sich Gutes erhalten wollte: die Milch. Diese reagiert nämlich sensibel auf alle Umgebungsbedingungen. Kennt man ja: Steht sie zu lange rum, fällt sie in Klumpen aus der Tüte oder – gemeiner – gerinnt beim Aufkochen zu

Stückchen. Genau das ist es, was aus Milch Käse werden lässt. Anfangs war's noch ein Zufallsspiel mit der Natur, das je nach Umfeld unterschiedlich ausging: Kamen gute Bakterien aus Luft und Stall in die Milch, gerann diese, ohne dann fies zu schmecken. Kam guter Schimmel dazu, machte der sie edler – zu Edelschimmelkäse eben.

Es muss dann ein früher Molekularkoch gewesen sein, der die Idee mit dem Lab hatte. Dieses in Kälbermägen enthaltene Enzym bewirkt dort, dass die Muttermilch gerinnt und so verdaulicher wird. Und so versetzt man bis heute die Milch mit etwas Lab und lässt sie „dick werden“. Oft kommen noch Milchsäurebakterien mit dazu, die solo verwendet Milch zu Quark oder Frischkäse machen. Die geronnene Milchmasse wird dann in walnussgroße bis reiskornkleine Stücke geteilt. Dieser „Bruch“ kommt in Siebe, die dem Käse Form geben und die Molke – teilweise unter Druck – ablaufen lassen. Je feiner der Bruch und je stärker das Pressen, desto mehr Molke fließt ab, und desto härter ist der Käse am Ende.

Gut, das können nicht nur Franzosen. Aber was macht die zu den Käseweltmeistern? Ihre Rohmilchkäse und deren Veredler. Viele französische Käseklassiker werden nämlich aus unbehandelter Milch frisch vom Tier hergestellt, was sie so bockig werden lassen kann wie Frankreichs große Weine. Und wie bei diesen kümmert sich ein Profi darum, dass alles bestens wird – der „*maître fromage affineur*“: Nachdem der „neugeborene“ Käse aus dem Sieb gehoben ist, hegt, pflegt, salzt, dreht, wendet und streichelt er die Laibe, bis sie optimal sind und dann sofort von Feinschmeckern des Landes nach Hause auf den Käseteller getragen werden. Denn Weltmeister wird man nur dann, wenn man genügend eigene Fans in der Nation hat. Und darin liegt Frankreich ja ziemlich weit vorne, oder?

## Käse kaufen und genießen

Aber auch in Frankreich wird nicht jeder Käse von Gott gemacht, selbst ein AOC-Laib kann aus einer kleinen Fabrik stammen. Und am Ende zählt sowieso, was die Händler mit ihm machen. Schneiden sie ihn frisch auf und wickeln ihn in Wachspapier – gut. Gibt's ihn nur in Folie gezurrt, hüllt man ihn zu Hause in Papier und lagert ihn in einem belüfteten Behälter im Gemüsefach des Kühlschranks – Schimmel- und Schmierkäse in der Extrabox. Zum Servieren wird der Käse eine halbe Stunde vorher rausgenommen (außer Frischkäse, die kühl viel besser schmecken) und dann – zumindest in Frankreich – nicht unbedingt zu Käsebrötchen verarbeitet, compris? Apropos Tabus: Zu vielen Käsen passt eher Weißwein oder Cidre als Rotwein, Details siehe rechts.

# Das kleine Käsebrett

## Die Weichen

Camembert dürfen viele heißen, **Camembert de Normandie** aber nur er: 250 g schwer, bis 11 cm breit, 3 cm hoch, 45% Fett i.Tr., aus normannischer Rohmilch, mindestens 21 Tage gereift, sodass er würzig, aber noch nicht nach Ammoniak schmeckt und komplett weich ist, aber noch nicht zerfließt. Das ist auch der Idealzustand für **Brie de Meaux** und **Brie de Melun**, die ebenso zum Hochadel der Weichkäse mit Edelschimmel zählen. Zum echten Camembert ist Cidre klassisch, zu Brie passt ein Rosé gut.

## Die Festeren

In Frankreich kommt Schnittkäse zwar nicht aufs Brot, dafür wird der fette **Gruyère** zum Gratinieren genommen. Besonders fein: **Gruyère de Beaufort** und **de Comté** aus Rohmilch. Mit fester Schimmelrinde ist der schön aromatische **Tomme de Savoie** überzogen. Fast ein Hartkäse ist der **Cantal** aus dem Massif Central, der wie britischer Cheddar durch öfteres Schichten, Säuern und Einsalzen des Bruchs vor dem Pressen seinen Charakter erhält.

## Die Roten

Sie bekommen mithilfe von Bakterien im Reifekeller eine rote Flora bzw. feuchte Rotschmiere und ihren typischen Geschmack. Aus dem Elsass stammt der weiche **Munster**, aus der Normandie der festere und mit dünnen Bändern umwickelte **Livarot**, berühmt ist der geschmeidige, fette, rotgelbe **Reblochon**, ebenso der eckige, speckige **Pont l'Évêque** aus der Normandie. Zu allen passt Bier sehr gut.

## Die Blauen

Er ist der Kaiser, Frankreichs erster AOC-Käse: **der Roquefort**. Die Schafsmilch, aus der er gemacht wird,

kann aus ganz Frankreich kommen, reifen darf der Käse aber nur in Höhlen der gleichnamigen Region, nachdem er mit Blauschimmel geimpft worden ist. Weitere berühmte Blauschimmel sind **Bleu d'Auvergne** und **Fourme d'Ambert**. Perfekt dazu: alte Süßweine.

### **Die Weißen**

Mangels Karotin in der verwendeten Milch sind Frankreichs Ziegenkäse innen weiß: frische **Chavroux**, in Schimmel oder auch Holzkohlestaub gehüllte **Chabichou**, mit Stroh in der Mitte gereifte **Saint-Maure**, würzig-feste **Crottin de Chavignol**. Gut dazu: weiße Loire-Weine.

# Wenn mein Metzger ein Gourmet ist

Ausnahmsweise sind Frankreichs Würste und Schinken nicht die berühmtesten der Welt. Dafür sind seine Pasteten einmalig.

**Auf Französisch klingt einfach alles gleich viel besser: der Penner - le clochard. Das Klo - la toilette. Kotelett mit Pommes - steak frites. Und was ist eine Metzgerei schon gegen eine „charcuterie“? Gut, wenn wir über Wurst reden, da ist das Angebot in Deutschland doch etwas großzügiger (solange man die schnöden Kochwürste mitrechnet), und die weltberühmteren Schinken kommen eher aus dem Süden Europas als aus der „charcuterie“. Aber da sind dann noch all die Confits und Rillettes, Terrinen und Galantinen, Gelees, Patés und Pasteten, die es so richtig fein nur vom Franzosen gibt. Und wer schon mal eine echte, in Frankreich „cervelas“ genannte „Lyoner“ oder „Jambon de Bayonne“ probiert hat, weiß: Wurst und Schinken machen können sie eben auch in Frankreich.**

## Schinken & Würste

Während die Franzosen beim Käse klar Weltmeister sind, haben bei Luftgetrocknetem vom Schwein die Italiener ihre feine Nase vorn - und sei es nur bei der Vermarktung. Parma- und San-Daniele-Schinken kennt jeder, und auch bei den eingesalzenen Rohwürsten mit Bergluftaroma fällt einem zuerst die Salami ein. Und so lässt sich im Bistro richtig was dazulernen, wenn einem der „patron“ zum Wein einen Teller „charcuterie“ hinstellt: Darauf befindet sich milder, fast süßlich schmeckender Bayonne-Schinken („Jambon de

Bayonne“), der inzwischen in ganz Frankreich luftgetrocknet wird („jambon cru“), aber nur dann das AOC-Siegel trägt, wenn er tatsächlich aus dem Baskenland kommt. „Jambon des Ardennes“ ist vor allem aus Belgien berühmt, der herzhaftere, tiefrote Schinken kommt aber auch aus Frankreich. Sehr geschätzt werden außerdem Schinken aus der Auvergne und von Korsika. „Jambon de Paris“ steht allgemein für Kochschinken.

Das französische Pendant zur Salami sind die „saucissons“ – beide haben ihren Namen vom Salz, das man rohem Schweinefleisch zusetzt und dieses dann in Därme steckt. So verändert sich das Eiweiß, und Wasser wird entzogen, was zusammen mit dem Lufttrocknen (sehr selten werden „saucissons“ geräuchert) die Würste konserviert. Dass dabei ein ganz besonderer Geschmack entsteht, ist heute der Grund für die Beliebtheit französischer Dauerwürste. Eher was für Spezialisten sind die berühmten Kochwürste der Nation, in denen so einiges steckt, was man nicht jeden Tag essen mag. Mehr dazu im Kasten [➤](#).

## Confits, Rillettes & Patés

Frei übersetzt ist der „charcutier“ ein „Fleischgärer“, und tatsächlich zeigt dieser der Welt seine einzigartige Klasse, wenn er vom Metzger zum Koch wird. Er siedet etwa die etwas zäheren Stücke seines Lieblingstiers (des Schweins) in Schmalz langsam am Knochen weich, löst das Fleisch ab, kocht es noch weicher und füllt es dann in Töpfchen, damit man das Ganze zum Brot genießen kann – „rillettes“. Natürlich gibt es das auch von Kaninchen, Ente oder Gans, deren Keulen aber eher zu „confit“ verkocht werden. Dazu salzt man sie meist ein und lässt sie am Stück in Schmalz weichkochen, worin sie konserviert werden.

Wird Fleisch – von Schwein über Kalb und Kaninchen bis zu Geflügel – samt Innereien (gerne Leber) mit Fett und

Aromaten fein gemixt, heißt das bei uns meist „paté“, in Frankreich aber steht dieser Begriff für alles Mögliche aus Fleischmasse oder -teig, also auch für die in der Form gegarten Meisterstücke der „charcuterie“, zu denen wir jetzt kommen.

## Terrinen, Galantinen & Pasteten

Eine „pâté de terrine“ wird nicht in der Suppenschüssel gegart, sondern in ebenfalls sogenannten Porzellan- oder schweren Metallformen (sehr oft im Wasserbad im Ofen). Jede Art von Fleisch – wie auch Fisch oder Gemüse – kann zur Terrine werden, die Masse ist meist mit Fett versetzt und mit Einlagen durchmischt, die zum einen Geschmack und zum anderen der aufgeschnittenen Terrinenscheibe ein schönes Bild geben. Die Bandbreite reicht von der groben Hausterrine aus fettem Schweinefleisch bis zur edlen Gänseleberterrinerne. Wird die Fleischmasse für eine Terrine direkt in der von allen Knochen befreiten Haut des Tieres gegart (z.B. bei Geflügel oder Kaninchen), nennt man das „galantine“.

Als die besten Stücke aus der „charcuterie“ gelten aber immer noch die berühmten Pasteten, „pâté en croûte“ genannt. Hier wird eine kräftig gewürzte und dekorativ mit Einlagen versetzte Masse in eine mit Pastetenteig ausgeschlagene Form gefüllt und im Anschluss gebacken. Dabei lassen kleine Öffnungen oben den Dampf entweichen, damit der Teig nicht reißt. Nach dem Erkalten wird durch diese Öffnungen ein pikantes Gelee gegossen, um den Hohlraum unter dem Teig aufzufüllen. Schließlich schneidet man Pasteten – wie auch Terrinen oder Galantinen – in Scheiben, dekoriert sie kunstvoll auf Platten und serviert sie mit kalten Saucen. Ebenso sind sie aber als appetitanregende Vorspeise auf den „hors-d’œuvre“-Tellern der Bistros und Restaurants zu finden.



## Kleine französische Wurstplatte

### **Andouille(tte)**

Zum alphabetischen Beginn gleich mal DIE französische Wurst für die Spezialisten unter den Feinschmeckern: Gekröse (= Darm und Magen) vom Kalb, fettes Fleisch vom Schwein, diverse Innereien und anderes ist ummantelt von Darm. „Andouille“ wird gekocht und kalt als hors-d'œuvre serviert oder als „andouillette“ gebraten.

### **Boudin**

Die dunkle „boudin noir“ ist eine Art Blutwurst aus Schweinefleisch, Fett, Innereien und Blut, die ähnlich wie unsere Blutwurst gebraten, gegrillt oder gesotten wird. Die helle „boudin blanc“ enthält kein Blut, dafür oftmals Sahne oder Milch. Auch sie wird gerne gebraten oder gegrillt, traditionell zu Weihnachten.

### **Knack**

Die schmalen, leicht geräucherten Brühwürstchen aus Schweinefleisch sind eine Spezialität aus Strasbourg und ähneln unseren Frankfurtern oder Wienern. Klassisch werden die feinen Würste im „choucroute alsacienne“

serviert, dem elsässischen Sauerkrauttopf, sie wurden aber auch schon in Hot Dogs gesehen.

### **Cervelas (Lyoner)**

Nicht zu verwechseln mit dem, was bei uns unter Lyoner läuft und meistens nichts anderes ist als Fleischwurst. Die wahre „cervelas“ hat Fett- und Fleischstückchen in ihrem gut gewürzten Brät und wird nach dem Brühen noch kurz geräuchert. Warm delikater zu Hülsenfrüchten.

### **Merguez**

Diese schmale, kräftig orientalisch gewürzte Bratwurst aus Lamm- und Rindfleisch stammt aus den früheren französischen Kolonien in Nordafrika, ist aber inzwischen im Land so eingebürgert, dass man sie sowohl zu Couscous als auch zu Kartoffelpüree serviert bekommt.

### **Saucisson**

Ähnlich der Salami wird dafür Schweinefleisch mit Fett eingesalzen, gewürzt, in Därme gesteckt und luftgetrocknet - wobei je nach Region unterschiedliche Würste entstehen, die meist weißen Schimmel auf der Pelle tragen, z.B. „saucisson arlesien“.