

Inhalt

- 6 Von der Kunst des Lebens und Genießens – Eine Einführung
- 8 Die kulinarischen Regionen
- 9 Landkarte
- 10 Die Geschichte der französischen Küche

Champagne, Paris, Île-de-France

- 14 Das Land und seine Produkte
- 16 Menschen, Feste, Sehenswertes
- 18 Wie kommen die Perlen in den Champagner?
- 20 Die Weine
- 21 Rezepte der Region
- 40 Spezialität: Käse

Elsaß, Lothringen, Franche-Comté, Savoyen

- 46 Das Land und seine Produkte
- 48 Menschen, Feste, Sehenswertes
- 50 Weinlese
- 52 Die Weine
- 53 Die Rezepte der Region
- 72 Spezialität: Sauerkraut und Wurst

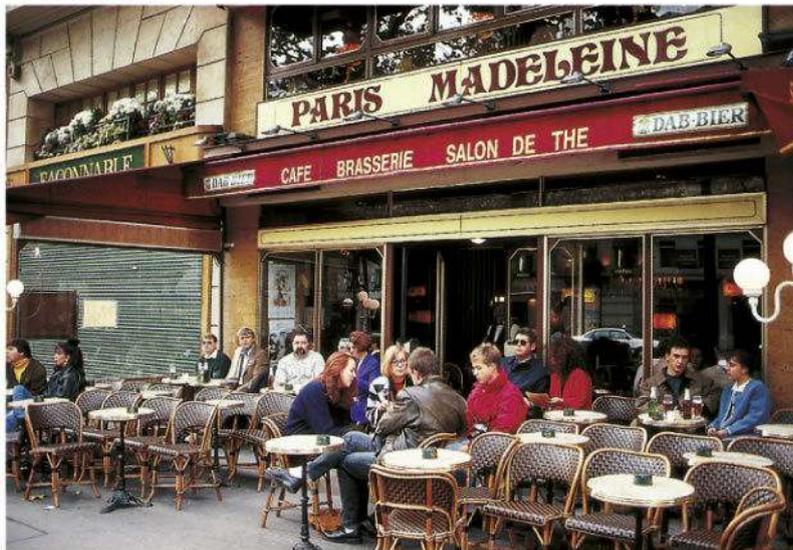
Dauphiné, Burgund, Bresse, Lyonnais

- 78 Das Land und seine Produkte
- 80 Menschen, Feste, Sehenswertes
- 82 Die Weine
- 83 Rezepte der Region
- 104 Spezialität: Geflügel

Provence, Languedoc-Roussillon, Korsika

- 108 Das Land und seine Produkte
- 110 Menschen, Feste, Sehenswertes
- 112 Korsika
- 114 Die Weine
- 115 Rezepte der Region
- 146 Spezialität: Knoblauch und Oliven
- 148 Kräuter und Essenzen

Pariser Straßencafé

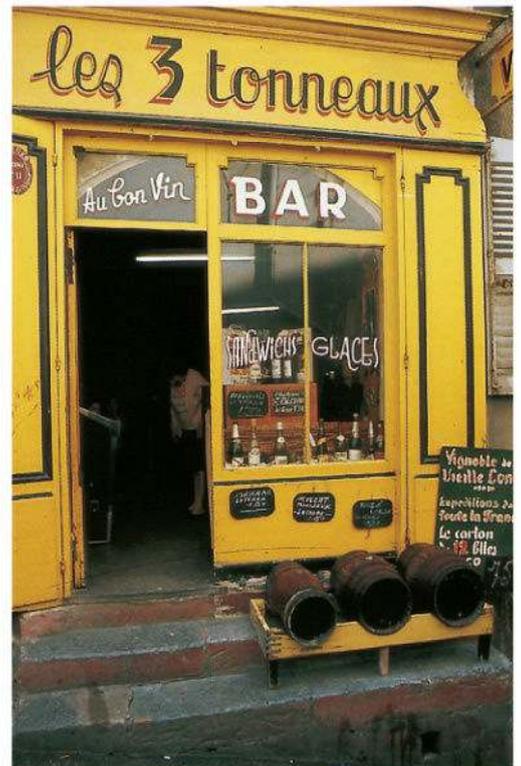


Seite 2/3:
Ein Café in Sion-sur-l'Océan,
am Atlantik

Leuchtende Farben:
Südfrankreich
Ganz rechts:
Bar in Hyères an der
Côte d'Azur



Makrelen auf dem Fischmarkt



Der Südwesten: Midi-Pyrénées, Aquitanien

Bordelais, Baskenland, Gascogne, Béarn, Périgord, Dordogne

- 152 Das Land und seine Produkte
- 154 Menschen, Feste, Sehenswertes
- 156 Die Weine
- 157 Rezepte der Region
- 180 Spezialität: Gemüse

Auvergne, Limousin

- 186 Das Land und seine Produkte
- 188 Menschen, Feste, Sehenswertes
- 190 Die Weine
- 191 Rezepte der Region
- 206 Spezialität: Gebäck und Süßigkeiten mit Tradition
- 208 Überregionale Lieblingsdesserts

Poitou-Charentes, Loiretal

- 212 Das Land und seine Produkte
- 214 Menschen, Feste, Sehenswertes
- 216 Die Weine
- 217 Rezepte der Region
- 238 Spezialität: Cognac & Co.

Bretagne, Normandie, der Norden

- 244 Das Land und seine Produkte
- 246 Menschen, Feste, Sehenswertes
- 249 Rezepte der Region
- 268 Spezialität: Fisch und Meeresfrüchte
- 272 Rezept- und Sachregister
- 276 Rezeptregister von Vorspeisen bis Kuchen
- 279 Bildnachweis

Bunte Marktszene



Sonnenblumenfeld in der Provence



Gemütlicher Männerplausch in Südfrankreich



Riedgedecktes Bauernhaus in der Bretagne



Poularde aux chanterelles

Poularde mit Pfifferlingen (Savoyen)

Zutaten für 4 Portionen:

1 Poularde (etwa 1,5 kg)
100 g roher Schinken
1 kg frische Pfifferlinge
1 große Zwiebel
120 g Butter
1 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: etwa 3 ½ Std.

Pro Portion: 2600 kJ/620 kcal

1 Die Poularde in 8 Portionsstücke teilen. Den Schinken fein würfeln. Die Pilze putzen, trocken abreiben. Große Pilze längs halbieren, kleine ganz lassen. Die Zwiebel schälen und fein hacken.

2 50 g Butter in einem Topf zerlassen. Die Poulardenstücke darin goldgelb anbraten. Den Schinken und die Zwiebel dazugeben, salzen, pfeffern. Bei mittlerer Hitze etwa 10 Min. dünsten.

3 Die Pilze auf die Poularde schichten, sie muß vollkommen bedeckt sein. Weitere 50 g Butter in Flöckchen oben auf verteilen. Das Gericht zudeckt 1 ½ Std. bei geringster Hitze garen. Die restliche Butter und die Petersilie im ganzen dazugeben, weitere 1 ½ Std. garen, ohne den Deckel zu lüften. Im geschlossenen Topf servieren.

- Die lange Garzeit erfordert festfleischiges Geflügel, etwa eine große Poularde oder einen Kapaun. Ein Hähnchen würde zerfallen. Nehmen Sie lieber zu viele Pilze als zuwenig. Je dicker die Schicht, desto saftiger die Poularde.

- Weinempfehlung: trockener Weißwein aus Savoyen, zum Beispiel Crépy oder Seyssel. Da sie bei uns rar sind, können Sie auch einen der frischen, fruchtigen Westschweizer Weine servieren.

Coq à la comtoise

Hähnchen, überbacken (Franche-Comté)

Zutaten für 4 Portionen:

1 großes Brathähnchen
(etwa 1,5 kg)
50 g Butter
2 Möhren
2 Stangen Lauch
1 Stange Sellerie
1 l Hühnerbrühe
frisch geriebene Muskatnuß
200 g Champignons
4 EL Zitronensaft
100 g Crème fraîche
100 g frisch geriebener Comté-Käse (ersatzweise Gruyère)
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: etwa 2 Std.

Pro Portion: 2335 kJ/560 kcal

1 Das Hähnchen kalt abrausen. Das Innere reichlich pfeffern und salzen.

2 30 g Butter in einem Topf erhitzen. Das Hähnchen darin rundherum goldgelb anbraten.

3 Inzwischen die Möhren, Lauch und Sellerie putzen, waschen und kleinschneiden. Das Gemüse zum Huhn geben und mit anbraten. In einem anderen Topf die Hühnerbrühe erhitzen.

4 Die Brühe angießen. Mit Muskat würzen. Zudeckt bei milder Hitze etwa 40 Min. köcheln lassen.

5 Die Champignons putzen, trocken abreiben, nicht waschen. Die Hälfte des Zitronensaftes über die Champignons gießen.

6 In einer Pfanne die restliche Butter zerlassen. Die Champignons darin bei starker Hitze so lange andünsten, bis die Flüssigkeit aus den Pilzen verdunstet ist. Den Backofen auf 220° vorheizen.



Poule à la mode de Gray

Gekochtes Huhn mit Gemüse (Franche-Comté)

7 Das Hähnchen aus der Brühe nehmen und vierteln. In eine feuerfeste Form legen. Die Pilze ringsherum anordnen.

8 Den Kochsud durch ein Sieb passieren oder im Blitzhacker fein pürieren. $\frac{1}{2}$ l davon in den Topf zurückgießen und bei starker Hitze einkochen lassen. Die Crème fraîche mit dem übrigen Zitronensaft verrühren, in den Schmortopf gießen. Mit dem Schneebesen schlagen. Die Hälfte des Käses dazugeben. Unter ständigem Umrühren schmelzen lassen. Die Sauce abschmecken und über die Hähnchenteile gießen. Den restlichen Käse darüber streuen. Das Hähnchen im Backofen (Mitte; Gas Stufe 4) etwa 20 Min. goldgelb überbacken. Sehr heiß servieren.

Zutaten für 4 Portionen:

1 Suppenhuhn mit Innereien
(etwa 1,5 kg)
1 Ei
1 Döschen Gänseleberpastete
(50 g)
frisch geriebene Muskatnuß
4 Stangen Lauch
4–6 junge Möhren
4–6 weiße Rübchen
1 mittelgroßer Knollensellerie
1 Rinderknochen
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: etwa 3 Std.

Pro Portion: 1600 kJ/380 kcal

1 Die Innereien vom Huhn fein hacken. Wenn im Huhn noch Eigelb vorhanden ist, dieses unter die Innereien mischen. Das Ei dazugeben. Die Gänseleberpastete unter die Masse mischen. Salzen, pfeffern, mit Muskatnuß würzen.

2 Das Huhn innen und außen kalt waschen, abtrocknen und mit der Farce füllen. Die Bauchöffnung mit Küchengarn zunähen.

3 Den Lauch und die Möhren putzen, die Rübchen und den Sellerie schälen. Alles kalt abrausen. Die Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.

4 Einen großen Topf mit Wasser aufsetzen. Das Gemüse mit dem Rinderknochen hineingeben und zum Kochen bringen. Das Huhn einlegen und etwa $2\frac{1}{2}$ Std. zugedeckt siedeln lassen. Den Sud ab und zu abschäumen.

5 Das Gemüse und das Huhn auf einer Platte anrichten und servieren. Die Brühe aufbewahren oder vorher reichen.

• Dazu paßt zum Beispiel Riz à la créole, eine in ganz Frankreich beliebte Art, Reis als Beilage zuzubereiten: 3 l Wasser mit Salz und dem Saft von 1 Zitrone zum Kochen bringen. 250 g Langkornreis in das Wasser schütten, 15 Min. garen, dann in einem Haarsieb sehr heiß abrausen. Den Reis in einer feuerfesten Form im Backofen auf niedrigster Schaltstufe noch etwa 5 Min. nachquellen lassen.

• Weinempfehlung: ein junger Beaujolais oder für den, der Weißen bevorzugt, ein trockener Weißwein aus dem Jura oder Savoyen.



Gâteau au chocolat

Schokoladenkuchen (Lothringen)

Zutaten für 6–8 Portionen:

125 g Butter + Butter für die Form
125 g Zartbitter-Schokolade (Blockschokolade oder Kuvertüre)
100 g geschälte Mandeln
4 Eier
125 g Zucker
1 EL Speisestärke
Puderzucker

Zubereitungszeit: etwa 1 1/2 Std.

Bei 8 Portionen pro Portion:
1600 kJ/380 kcal

1 125 g Butter im Wasserbad schmelzen, jedoch nicht ganz flüssig werden lassen. Dabei mit einem Kochlöffel umrühren.

2 Die Schokolade fein reiben oder auf einem Stövchen schmelzen. Die Mandeln reiben. Die Eier trennen. Eigelb mit dem Zucker schaumig rühren. Die Mandeln dazugeben.

3 Den Backofen auf 200° vorheizen. Die weiche Butter und die Schokolade unter den Teig rühren. Eiweiß sehr steif schlagen. Den Eischnee vorsichtig unter den Teig heben. Speisestärke durch ein Sieb zur Eimasse geben. Noch einmal behutsam durchmischen.

4 Eine Springform (26 cm ø) mit Butter fetten. Den Teig hineinfüllen. Im Backofen (Mitte; Gas Stufe 3) etwa 40 Min. backen.

5 Als Garprobe mit einem breiten Messer einstechen. Wenn kein Teig an der Klinge hängenbleibt, ist der Kuchen durchgebacken. Er sollte im Inneren noch weich und nicht zu trocken sein. Aus der Form nehmen, abkühlen lassen und Puderzucker darüber sieben.

• Kuvertüre eignet sich besonders gut für diesen Teig, da sie leicht schmilzt.

Tarte aux mirabelles

Mirabellentorte (Lothringen)

Zutaten für 6–8 Portionen:

250 g Mehl + Mehl für die Arbeitsplatte
125 g weiche Butter + Butter für die Form
1 Eigelb
1 TL Zucker
Salz
500 g Mirabellen
75 g Puderzucker

Zubereitungszeit: etwa 50 Min.
(+ 2 Std. Ruhezeit)

Bei 8 Portionen pro Portion:
1300 kJ/310 kcal

1 Das Mehl auf eine Arbeitsplatte sieben. In die Mitte eine Vertiefung drücken. Die Butter, das Eigelb, den Zucker und 1 Prise Salz hineingeben. Mit 2 EL Wasser anfeuchten. Die Zutaten mit den Fingerspitzen miteinander verkneten. Wenn nötig, noch etwas Wasser dazugeben, damit der Teig geschmeidig, jedoch nicht weich wird. Mit dem Kneten

aufhören, sobald das gesamte Mehl aufgenommen ist. Aus dem Teig eine Kugel formen, an einem kühlen Ort etwa 2 Std. ruhen lassen.

2 Inzwischen die Mirabellen waschen, abtrocknen und im ganzen entsteinen. Den Backofen auf 230° vorheizen.

3 Die Arbeitsplatte dünn mit Mehl bestäuben. Den Teig ausrollen.

4 Eine Springform (26 cm ø) mit Butter austreichen. Den Teig hineinlegen und mit einer Gabel einstechen. Die Früchte auf dem Teig verteilen und mit dem Puderzucker bestäuben.

5 Den Kuchen im Backofen (Mitte; Gas Stufe 4 1/2) etwa 15 Min. backen. Die Hitze auf 200° (Gas Stufe 3) reduzieren und den Kuchen in etwa 15 Min. fertig backen.



Tarte aux pommes

Deftiger Apfelkuchen (Elsaß)

- Wenn die Früchte sehr saftig sind, bestäuben Sie den Teigboden, bevor Sie die Früchte darauf verteilen, mit 1 EL Weizengrieß. Er saugt den aus den Früchten austretenden Saft auf.

• Tôt-fait

Eine ganz einfaches, dabei köstliches Dessert mit Mirabellegeist ist das Tôt-fait. 4 Eier mit 125 g Puderzucker schaumig rühren. 6 EL Mehl durch ein Sieb anstäuben und 1 l Milch gut untermischen. 3 cl Mirabellegeist angießen. Die Masse in eine gebutterte Savarinform geben und etwa 30 Min. bei 230° backen (Gas Stufe 4 1/2).

- Mirabellen sind eine Spezialität Lothringens. Sie werden in vielfältiger Form verarbeitet: von der Mirabellenkonfitüre bis hin zum köstlichen Mirabellegeist.

Zutaten für 6–8 Portionen:

Für den Teig:
125 g weiche Butter + Butter für die Form
125 g Puderzucker
2 Eier
250 g Mehl + Mehl für die Arbeitsplatte

Für den Belag:
1 kg säuerliche Äpfel
2 EL Zucker

Für die Creme:
400 ml + 2 EL Milch
125 g Zucker
4 Eigelb

Zubereitungszeit: etwa 1 1/4 Std. (+ 1 Std. Ruhezeit)

Bei 8 Portionen pro Portion:
2200 kJ/520 kcal

1 Die weiche Butter mit dem Puderzucker schaumig rühren. Die Eier nacheinander dazugeben und unter leichtem Schlagen daruntermischen. Das Mehl dazusieben und unter den

Teig kneten. Nicht mehr schlagen. Den Teig etwa 1 Std. an einem kühlen Ort ruhen lassen.

2 Inzwischen für den Belag die Äpfel schälen und vierteln, Kerngehäuse entfernen. Den Zucker in einem Topf in 1 1/2 l Wasser auflösen und zum Kochen bringen. Die Apfelviertel kurz im Zuckerwasser aufkochen. Abtropfen lassen und beiseite stellen.

3 Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine Springform von 26 cm ø ausbuttern. Den Teig auf einer dünn bemehlten Arbeitsplatte rund ausrollen und die Springform damit auslegen. Den Rand hochziehen.

4 Die Form auf der mittleren Schiene in den Backofen (Gas Stufe 3) schieben und den Teig 10–15 Min. vorbacken.

5 Inzwischen für die Creme 400 ml Milch mit 125 g Zucker aufkochen. Die 4 Eigelb in einem weiten Topf mit den 2 EL Milch schaumig schlagen, die kochende Milch dazu gießen und das Ganze unter ständigem Rühren erhitzen, jedoch nicht kochen lassen.

6 Den vorgebackenen Teigboden mit den abgetropften Apfelvierteln belegen. Die Creme darauf verteilen.

7 Die Form noch einmal in den Backofen (Mitte) schieben, die Hitze auf 220° (Gas Stufe 4) erhöhen und den Kuchen in etwa 25 Min. fertig backen. Vor dem Servieren abkühlen lassen.





Filets de porc à la moutarde

Schweinefilets mit Senfsauce (Burgund)

Zutaten für 4 Portionen:

4 Schweinefilets
(je etwa 150 g)
40 g Butter
2 EL Öl
2 Schalotten
4 Cornichons
250 g Sahne
2 EL Dijonsenf
1 EL Weinessig
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: etwa 25 Min.

Pro Portion: 2500 kJ/600 kcal

1 Die Schweinefilets kalt abbrausen, trockentupfen und quer zur Fleischfaser in etwa 3 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne die Butter und das Öl erhitzen und die Filets pro Seite etwa 4 Min. braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

2 Inzwischen die Schalotten schälen und sehr fein hacken. Die Cornichons würfeln.

In einer Schüssel Sahne, Senf und Essig verrühren. Die Cornichons dazugeben.

3 Die Schalotten im Bratfett leicht andünsten. Die Sahnemischung dazugießen und etwa 4 Min. unter ständigem Rühren köcheln lassen.

4 Die Filets auf einer Platte anrichten, mit der Sauce übergossen servieren. Dazu überbackenes Kartoffelpüree reichen.

- Variante: Statt der Cornichons 1 Bund gemischte frische Kräuter fein hacken und zum Schluß an die Sauce geben.

- Tip: Wenn Sie Kräuterblüten bekommen, verwenden Sie sie als Dekoration.

Bœuf bourguignon

Rindfleischtopf (Burgund)

Zutaten für 4 Portionen:

100 g durchwachsener
Räucherspeck
400 g Möhren
250 g Zwiebeln
250 g Champignons
750 g Rindfleisch (aus der
Rose)
2 Knoblauchzehen
2 cl burgundischer Weinbrand
oder Cognac
½ l Burgunder Rotwein
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: etwa 5 Std.
(davon 4 Std. Garzeit)

Pro Portion: 2400 kJ/570 kcal

1 Den Speck in dünne Scheiben schneiden. Die Möhren putzen und fein hobeln, die Zwiebeln schälen und hacken. Die Champignons putzen und blättrig schneiden. Das Rindfleisch mit der Faser in fingerdicke Scheiben schneiden.

2 Einen dickwandigen Schmortopf mit der Hälfte der Speckscheiben auslegen. Die Hälfte der Möhrenscheiben und der Zwiebelwürfel darauf verteilen. Die Hälfte der Rindfleischscheiben darauf legen. Salzen, pfeffern. 1 Knoblauchzehe durch die Presse dazugeben. Die restlichen Möhrenscheiben und Zwiebelwürfel dazugeben, das restliche Fleisch obenauf legen, pfeffern, salzen und mit der zweiten Knoblauchzehe würzen. Mit den Champignons bedecken. Die restlichen Speckscheiben obenauf legen. Cognac und Rotwein angießen.

3 Den Topf fest zudecken. Am besten einen Topf mit vertieftem Deckel verwenden und Eisstückchen in die Vertiefung legen. Den Eintopf bei geringster Hitze in 4–5 Std. garen. Das Gericht im Topf servieren, den Deckel erst bei Tisch öffnen.



Queues de bœuf à la vigneronne

Ochenschwanz mit Weintrauben (Bresse)

• Weinempfehlung: ein Burgunder, wenn möglich aus Givry oder Rully, oder ein anderer möglichst weicher Rotwein.

Zutaten für 6 Portionen:

2 kg Ochenschwanz in etwa
5 cm dicken Scheiben
2 Zwiebeln
3 Möhren
1 Stange Sellerie
75 g Butter
5 EL Öl
Bouquet garni (Lorbeerblatt,
Petersilie, Thymian),
2 EL Mehl
2 EL Cognac
¾ l weißer Mâcon oder
Bourgogne Aligoté
¾ l Fleischbrühe oder -fond
600 g weiße Weintrauben
1 Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: etwa 3 ½ Std.

Pro Portion: 2900 kJ/690 kcal

1 In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Den Ochenschwanz abspülen, im kochenden Wasser etwa 5 Min. blanchieren, abtropfen lassen.

2 Die Zwiebeln schälen und hacken. Die Möhren putzen, waschen und längs halbieren. Den Sellerie waschen und in fingerlange Stücke schneiden.

3 In einem Schmortopf die Hälfte der Butter und das Öl erhitzen. Die Ochenschwanzstücke darin anbraten und etwa 10 Min. garen. Dabei den Topf etwas schütteln, damit sie nicht anlegen. Die Zwiebeln, die Möhren, den Sellerie und das Bouquet dazugeben. Alles gut durchmischen und unter Umrühren etwa 5 Min. mitbraten. Salzen, pfeffern. Das Mehl anstäuben, den Cognac, den Wein und die Fleischbrühe dazugießen, so daß das Fleisch eben bedeckt ist.

4 Den Topf zudecken und alles bei milder Hitze etwa 3 Std. garen.

5 Die Weintrauben von den Trauben zupfen, waschen,

halbieren, entkernen. In einer Pfanne die restliche Butter zerlassen. Die Weintrauben darin 4–5 Min. andünsten.

6 Die Weintrauben an das Fleisch geben. Alles noch einmal etwa 15 Min. ziehen lassen.

7 Das Fleisch mit der Sauce auf einer Platte anrichten. Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Über das Gericht streuen. Mit Brot servieren.

Das Land und seine Produkte

Die Provence, hervorgegangen aus der römischen Provincia Gallia Narbonensis, umfaßt heute das Küstengebiet zwischen der unteren Rhône und dem Var mit den dahinter liegenden Alpen. Zur Region Provence-Alpes-Côte d'Azur gehört außerdem noch das Gebiet um Nizza. Geschützt von den hohen Bergen im Norden, ist das Klima an der schmalen Küste angenehm und auch im Winter ausgeglichen. Die Engländer entdeckten im vorigen Jahrhundert die französische Riviera oder Côte d'Azur zunächst für sich, ihnen folgten Künstler und Lebenskünstler aus ganz Europa, und heute herrscht buntes, quirliges Leben überall dort, wo die Berge etwas zurücktreten und oft winzige Strände freigeben. Der Großteil der Provence besteht – abgesehen vom Tal der Rhône und ihrem breiten Mündungsgebiet – aus trockenen, kargen Hochflächen und Bergen, die im Gegensatz zur Küste extrem dünn besiedelt sind. Die Haute-Provence ist

ein Land der Düfte: Lavendel, Salbei, Minze, Thymian und Rosmarin wachsen hier auf sonnendurchglühten, trockenen Böden und geben den Gerichten des Landes ihre charakteristische Würze. In den unfruchtbaren Gebirgsregionen herrscht Schaf- und Ziegenzucht vor – Lammfleisch und Ziegenkäse gehören zu den Grundelementen der traditionellen Küche.

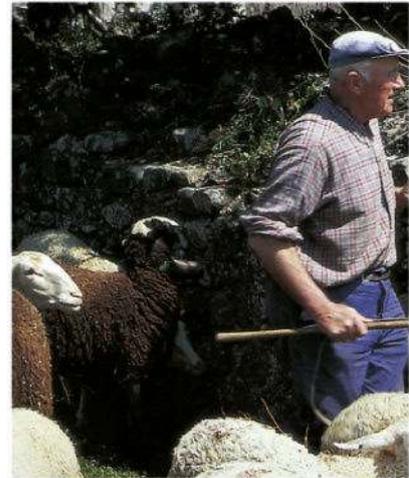
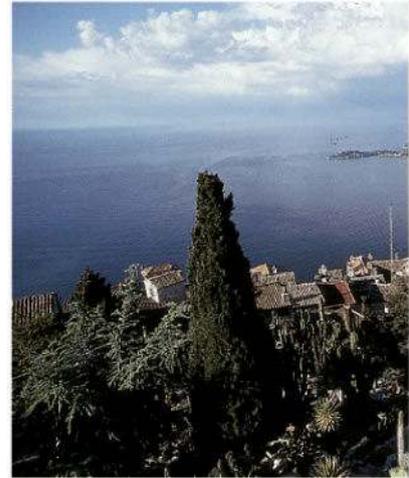
In den niederen Lagen wachsen Ölbäume und Gemüse, auch Weinreben, an der Küste schließlich herrscht subtropische Vegetation – hier gedeihen Orangen und Zitronen, Eßkastanien und Mandeln, dazu Blumen und Palmen.

So wie die Bevölkerung der Provence mit ihren Traditionen ihre Eigenständigkeit bewahrt hat, so genießt auch die Küche eine Sonderstellung unter den regionalen Küchen Frankreichs. Die Gerichte duften nach Kräutern und nach Knoblauch, der »Trüffel der Provence«. Sie

werden mit Öl zubereitet. Tomaten spielen eine wichtige Rolle, aber auch Auberginen, Zucchini und Zwiebeln werden häufig verwendet. Dazu gibt es Fisch aus dem Mittelmeer und Lammfleisch aus den Bergen. Mandeln und Honig sind die Basis traditionsreicher Gebäckspezialitäten an Festtagen.

In der Umgebung von Nizza ist die Küche nicht mehr provenzalisch, aber auch nicht italienisch. Sie ist »niçoise«. Die auch bei uns bekanntesten Spezialitäten sind Ratatouille und Salade niçoise.

Jenseits der Rhône bis hin zu den Pyrenäen erstreckt sich die Region Languedoc-Roussillon, bestehend aus zwei sehr unterschiedlichen ehemaligen Provinzen. Auch hier leben die meisten Menschen an der fast 200 km langen Mittelmeerküste, das Hinterland ist im Roussillon gebirgig, im Languedoc bretteben. Hier befindet sich die größte Weinbaufläche Frankreichs. Im Roussillon



Rechts oben: Vom exotischen Garten bei Èze-Village an der Côte d'Azur genießt man einen überwältigenden Ausblick auf das Mittelmeer.

Rechts Mitte: Schäfer in den Cevennen, dem Tor zum Süden.

Rechts: Fischerboot im Hafen von Sète im Languedoc. Heute ist die Stadt nicht nur ein wichtiger Fischereihafen, sondern der zweitwichtigste Handelshafen Frankreichs nach Marseille. Der alte Hafen stammt noch aus der Zeit von Louis XIV.





steht der älteste Weinberg des Landes, doch kommen aus diesem Gebiet vor allem die in ganz Frankreich begehrten »Primeurs«, die Frühgemüse. Das bekannteste Gericht des Languedoc ist Cassoulet, ein Bohneneintopf in vielen Varianten, der berühmteste Käse, der Roquefort, aus dem gleichnamigen Ort in den Cevennen. Die Küche des Roussillon ist vom benachbarten Spanien beeinflusst. Meeresfrüchte und Fisch, Wild und Wildgeflügel sind ihre Grundelemente.



Rechts oben: Die bizarre Felsenlandschaft der Gorges de l'Ardèche bietet ein besonders eindrucksvolles Naturschauspiel.

Rechts Mitte: Sachkundiger Griff nach dem besten Gemüse auf dem farbenfrohen Markt von Nizza.



Rechts: In dem weiten, brettebenen Schwemmland des Rhônedeltas, der Camargue, leben heute noch halb wilde Herden von kleinen hellgrauen Pferden, Schafen und schwarzen Rindern. Dazu haben sich in dem stillen Land Kolonien von Wasservögeln, Flamingos und Reiher erhalten.

Menschen, Feste, Sehenswertes

Die Mittelmeerprovinzen Frankreichs sind alte Kulturgebiete. Überall gibt es interessante Zeugnisse längst vergangener Zeiten zu bewundern. Doch bleiben wir zunächst bei den Naturschönheiten. Im Osten des Calanques, schroffe Kalksteinfelsen im Meer, die die Brandung abfangen und natürliche Häfen bilden, weiter westlich die unermesslich weite Camargue, wo weiße Pferde und schwarze Stiere wild leben, nordöstlich von Montpellier die Causses, Kalksteinberge mit wilden Schluchten. Die Gorges du Tarn gehören zu den schönsten Naturdenkmälern Frankreichs.

Marseille wurde von den Griechen gegründet, ist die älteste und drittgrößte Stadt Frankreichs, dabei der bedeutendste Hafen. Ein weiterer wichtiger Hafen ist Toulon mit sehenswerter Altstadt. Das ebenfalls von Griechen, den Phokäern, gegründete Nizza ist der ideale Winterkurort. Am Schloßberg schlängeln sich enge alte Gäßchen, doch auch die Moderne ist hier zu Hause – Matisse und Chagall wurden hier eigene Museen eingerichtet. Auch Cannes und Saint-Tropez sind antike Gründungen, und neben dem mondänen Leben in den Einkaufsstraßen gibt es Altes zu bewundern. Weiter westlich ist Montpellier kultureller Mittelpunkt der Region. Narbonne war ehemals eine Hafenstadt, liegt heute landeinwärts, da der Hafen versandet ist. Perpignan schließlich war früher die Hauptstadt des Königreichs Roussillon, zu dem die Balearen gehörten. Der frühere Palast der Könige von Mallorca ist ein schönes Beispiel mittelalterlicher Baukunst. Landeinwärts sind vor allem Nîmes, Arles und Avignon besuchenswert. Überall gibt es Reste römischer Baukunst, Arenen und Tempel wie das Maison carrée, ein gut erhaltener Bau aus der Zeit des Augustus. Nicht weit davon befindet sich der 275 m lange römische Aquädukt Pont du Gard. Romanische Kirchen und

Klöster in Arles und vielen anderen Städten, der gotische Palast der Gegenpäpste in Avignon, alte Festungen, zum Beispiel in Carcassonne, und Burgruinen der Katharer im Roussillon sind die steinernen Zeugen einer alten Kultur. Ein typisches Beispiel für die Verbindung zwischen Altem und Ultramodernem ist die Stadt Agde, eine Gründung der Phokäer, mit ihren mittelalterlichen Mauern und alten Kirchen. In Cap d'Agde, nur wenige Kilometer entfernt, befindet sich eines jener künstlichen Feriententren, die alle erdenklichen Sport- und Vergnügungsmöglichkeiten bieten.

Doch nicht nur steinern sind die Zeugen der Vergangenheit. Nirgendwo sonst in Frankreich wird die lebendige Tradition so hoch gehalten wie in der Provence. Sind die Menschen der Provence an der Küste fröhliche, aufgeschlossene Südländer, so findet man in den Bergen einen konservativen, eher verschlossenen Menschenschlag vor.

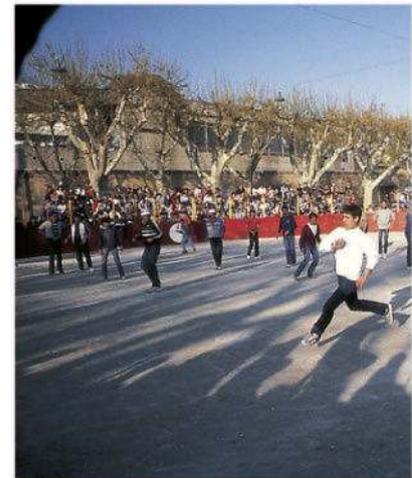
Provenzalische Sprache und Dichtung werden gepflegt. »Ehre das Meer und halte dich an die Erde«, lautet ein altes Sprichwort. Stammen die Bewohner des Languedoc von aus Spanien eingewanderten Sarazenen ab, die griechische Kultureinflüsse mitbrachten, so ist die Bevölkerung des Roussillon katalanisch und pflegt diese Sprache weiterhin. Roussillon gehört erst seit dem 17. Jahrhundert endgültig zu Frankreich.

Die Tradition in den Familien wird mit der Pflege der alten Gebräuche zu den hohen Fest-

tagen hoch gehalten. Doch es wird auch gern in der Öffentlichkeit gefeiert. Neben bunten Wochenmärkten und Dorf-festen gibt es zahlreiche Fischerfeste an der Küste. Die Zigeunerwallfahrt im Mai in Saintes-Maries-de-la-Mer ist das spektakulärste Ereignis, gefolgt vom Karneval in Nizza. Den natürlichen Reichtümern des Landes gelten das Zitronenfest in Menton, der Blumenkorso in Toulon, das Rosenfest und das Jasminfest in Grasse, Lavendelmärkte und schließlich Weinfeste in allen Landesteilen. In Digne-les-Bains findet alljährlich ein Internationales Kolloquium der medizinischen Kräuterkunde statt. Das provenzalische Jahr endet mit den berühmten Krippenfigurenmärkten in Marseille, Toulon und Solliès-Ville, auch sie einmalig in Frankreich. Den ganzen Sommer über finden Theater- und Musikfeste von Klassik bis Jazz statt, außerdem Férias, unblutige Stierkämpfe, die bekanntesten in Béziers und Fréjus.

Rechts: Im Roussillon bei Apt gibt es die größten Vorkommen von Ocker in Frankreich. Ocker, der hier in bis zu 15 m starken Lagerstätten vorkommt, ist eine Mischung aus Schiefersand und Eisenoxid.

Unten: Stierkampf in Arles. Die südfranzösischen Stierkämpfe sind, anders als die spanischen, unblutig.



Rechts: Folklorefest für einen Ortsheligen in Roquebrune an der Côte d'Azur, unweit der italienischen Grenze. Der alte Ort liegt wie ein Adlerhorst hoch über der Küste an einem Hügel.



Oben: Straßencafé am Quai des Belges nahe dem alten Hafen von Marseille.



Links: Alte provenzalische Trachten bei einem Fest in Arles.



Links: Zum Nationalspiel der Provenzalen, Pétanque, treffen sich die Männer täglich auf den Dorfplätzen.

Bouillabaisse

Fischsuppe Mittelmeer (Provence)

Zutaten für 4–6 Portionen:

Für die Suppe:

- 1 kg Mittelmeerfische, frisch oder tiefgefroren
- 1 Zwiebel
- 4 mittelgroße Kartoffeln (festkochende Sorte)
- 4 Fleischtomaten
- 1 Bund Petersilie
- 4 EL Olivenöl
- 4 Lorbeerblätter
- 4 Päckchen Safran (à 0,1 g)
- 4 Knoblauchzehen
- 8 dünne Scheiben Baguette
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für die Rouille:

- 1 Scheibe altbackenes Weißbrot ohne Rinde
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Pfefferschote, getrocknet
- 200 ml Olivenöl, kaltgepresst

Zubereitungszeit: etwa 1 ½ Std.

Bei 6 Portionen pro Portion:
2600 kJ/620 kcal

Der Name dieser berühmten Fischsuppe stammt vom provenzalischen Boui-abaisso, was soviel bedeutet wie »Wenn's kocht, reduziere die Hitze«. Tatsächlich wird die Suppe bei sehr starker Hitze zum Kochen

gebracht und bei milder Hitze zu Ende gegart. Die Bouillabaisse war ursprünglich gar keine Spezialität, sondern eine Methode der Fischer, nach dem Fang Fische schnell zuzubereiten. Das Rezept für Bouillabaisse gibt es nicht. Jede Familie, jeder Fischer bereitet sie auf eigene Art zu.

Die Bouillabaisse ist ein rustikales Gericht. Es hat immer wieder Versuche gegeben, sie »fein« zu machen – oft auf Kosten ihrer Originalität. Es gehört weder Weißwein in die Suppe noch Seeigelcreme zum Binden, ein Fischsud aus kleinen Fischen ist ebenso überflüssig wie die Languste als »Krönung«.

Die Fische für eine gute Bouillabaisse sind: Drachenkopf, Seebarsch, Meeraal, Lotte (Seeteufel), Knurrhahn, Petersfisch, Wittling, Rote Meerbarbe und Brassen. Je mehr Gäste an der Mahlzeit teilnehmen, desto breiter kann die Auswahl an Fischen sein. Unentbehrliche Zutaten sind Tomaten und Olivenöl, alle anderen bleiben dem Einfallsreichtum des Kochs überlassen. Das folgende Rezept wird mit Kartoffeln zubereitet, wie es zum Beispiel in Martigues üblich ist.



1 Die Fische, wenn notwendig, bei Raumtemperatur auftauen lassen. Die aufgetauten Fische kalt abbrausen, gegebenenfalls schuppen und ausnehmen. Die Köpfe und Schwänze abschneiden, die Flossen mit den daran hängenden Gräten entfernen. Große Fische in Portionsstücke teilen.

2 Die Zwiebel schälen und kleinschneiden. Die Kartoffeln schälen und auf dem Gemüsehobel sehr fein hobeln. Die Tomaten kochendheiß überbrühen, häuten und vierteln. Die Kerne herausdrücken, das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Petersilie waschen und trockentupfen, ganz lassen.

3 Das Öl in einem großen Topf erhitzen; die Zwiebel darin glasig braten. Kartoffelscheiben dazugeben und kurz mitbraten. Tomaten, Petersilie, Lorbeer und Safran dazugeben. Salzen und pfeffern. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Hitze reduzieren und alles etwa 5 Min. köcheln lassen.

4 Inzwischen 1 l Wasser zum Kochen bringen. Die Fische in den Schmortopf legen, kurz mitköcheln lassen, dann das köchende Wasser dazugießen. Die Hitze wieder erhöhen und die Suppe 15–20 Min. kochen.



5 Inzwischen die Rouille zubereiten: Das Brot in warmem Wasser einweichen. Den Knoblauch schälen und im Mörser zusammen mit der Pfefferschote zerdrücken. Das Brot ausdrücken und mit der Knoblauchmasse verarbeiten. Das Öl in dünnem Strahl dazugießen und unter die Masse mischen.



6 Die Baguettescheiben in einer Pfanne ohne Fett rösten oder tosten. In eine vorgewärmte Suppenterrine legen.



7 Die Fische mit einem Schaumlöffel vorsichtig aus dem Sud heben und auf einer Platte anrichten. Das Gemüse ringsherum anordnen. Den Fischeud über die Brotscheiben in der Terrine gießen.



8 Vor jeden Gast einen Suppenteller und einen flachen Teller zum Entgräten der Fische stellen. Das Fischfleisch in den tiefen Teller legen, das Gemüse dazugeben und mit Sud auffüllen. Die Brotscheiben obenauf anrichten. Die Rouille dazu reichen.



Millassou

Kürbiskuchen (Périgord)

Zutaten für 6 Portionen:

1,5 kg Kürbis
6 Eier
½ l Milch
375 g Zucker
50 ml Rum
200 g Butter + Butter für die Backform
375 g Maismehl

Zubereitungszeit: etwa 1 Std.

Pro Portion: 3900 kJ/930 kcal

1 Den Kürbis schälen, entkernen und in Würfel schneiden. In wenig Wasser zugedeckt in etwa 15 Min. garen. Die Kürbiswürfel abtropfen lassen und mit dem Blitzhacker pürieren oder durch ein Sieb passieren. Das Mus soll sehr geschmeidig und fein sein.

2 Die Eier in einer Schüssel mit einer Gabel wie für eine Omelette schlagen. Die Milch in einem Topf erhitzen.

3 Die Eier mit dem Kürbismus verrühren. Den Zucker, den Rum, die Butter in Flöckchen und die heiße Milch dazugeben. Alles gut verrühren. Das Maismehl unter ständigem Umrühren einrieseln lassen. Den Backofen auf 220° vorheizen.

4 Eine runde Tarteform oder eine Springform von 26 cm ø ausbuttern. Die Mischung hineingeben und im vorgeheizten Backofen (Mitte; Gas Stufe 4) in etwa 25 Min. goldgelb backen.

- Der Name dieses Gerichts stammt von »millette«, einer kleinkörnigen Maisart, die in den Landen angebaut wird. »Millas« heißt in Süd- und Südwestfrankreich, was auf Korsika, in der Provence und in Italien als Polenta bezeichnet wird.

Friands périgourdins

Kartoffelkrapfen (Périgord)

Zutaten für 6 Portionen:

500 g neue Kartoffeln
1 gehäufte EL Puderzucker
1 Prise Salz
500 g Mehl
etwa ¾ l Öl zum Frittieren
1 Päckchen Vanillezucker

Zubereitungszeit: etwa 50 Min.
(+ 3–4 Std. Ruhezeit)

Pro Portion: 2600 kJ/620 kcal

1 Die Kartoffeln zugedeckt in wenig Wasser in etwa 20 Min. garen. Dann abgießen und pellen. Die Kartoffeln noch heiß durch eine Kartoffelpresse auf ein sauberes Küchentuch drücken.

2 Den Puderzucker durch ein Sieb über die Kartoffelnstäuben, Salzen. Das Mehl nach und nach durch ein Sieb dazugeben und darunterkneten. Den Teig in das Tuch wickeln und 3–4 Std. ruhen lassen. Das

Öl in einer Friteuse oder in einem hohen Topf erhitzen.

3 Den Teig etwa 1 cm dick auf wenig Mehl ausrollen. Mit einem Teigrädchen Rauten oder runde Plätzchen ausstechen. In dem heißen Öl nach und nach ausbacken. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Auf einer Platte anrichten und mit Vanillezucker bestreuen. Lauwarm oder kalt servieren.

- Im Périgord, vor allem in der Region von Bergerac, werden in vielen Familien diese bäuerlichen Kartoffelkrapfen von alt und jung hoch geschätzt. Im übrigen Frankreich versteht man unter »friands« kleine, mit Fleischmasse gefüllte Blätterteigpasteten.



Pruneaux au vin rouge

Backpflaumen in Rotweinsirup (Bordelais)

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Backpflaumen ohne Stein
 ½ l Bordeaux-Rotwein
 8 EL Puderzucker
 1 Vanilleschote
 1 Prise gemahlener Zimt

Zubereitungszeit: etwa 1 ¼ Std.
 (+ 3 Std. Quellzeit)

Pro Portion: 2000 kJ/480 kcal

1 Die Backpflaumen etwa 3 Std. in Wasser einweichen. Dann abtropfen lassen und mit dem Wein und dem Puderzucker in einen Topf geben. Die Vanilleschote längs spalten und zusammen mit dem Zimt dazugeben.

2 Die Pflaumen im offenen Topf bei sehr milder Hitze etwa 45 Min. kochen. Der Sud soll eine sirupartige Konsistenz erhalten.

3 Die Pflaumen mit dem Sud in eine Schüssel gießen. Die Vanilleschote entfernen. Die Pflaumen lauwarm servieren.

- Die Pflaumen in Rotwein schmecken gut zu Milchreis oder zu trockenem Kuchen.

- Vakuumverpackte Dörripflaumen müssen Sie nicht einweichen.

Oeufs au lait

Eierspeise mit Vanille (Quercy)

Zutaten für 6 Portionen:

1 l Milch
 150 g feiner Zucker
 1 Vanilleschote
 6 Eier
 4 EL Kristallzucker

Zubereitungszeit: etwa 1 ½ Std.

Pro Portion: 1400 kJ/330 kcal

1 Die Milch in eine Kasserolle gießen. Den Zucker darin auflösen. Die Vanilleschote der Länge nach spalten und in die gezuckerte Milch geben. Die Milch zum Kochen bringen. Die Kasserolle sofort von der Kochstelle nehmen. Die Vanilleschote herausnehmen.

2 Die Eier in eine Schüssel aufschlagen und mit der Gabel wie für eine Omelette schlagen. Die heiße Milch langsam dazugießen, dabei ständig umrühren.

3 Etwas Wasser zum Kochen bringen. In einer Charlottenform den Kristallzucker mit 3 EL kaltem Wasser auflösen. Die Mischung in der Form erhitzen, bis der Zucker karamelisiert. Wenn die Masse mittelbraun ist, 2 EL kochendes Wasser hinzufügen. Mit einem Topflappen oder einem Handschuh die Charlottenform so schwenken, daß sich die Karamelmasse an allen Wänden verteilt. Die Eimasse durch ein feines Sieb in die Form gießen. Den Backofen auf 220° vorheizen.

4 Die Eierspeise im Backofen (Mitte; Gas Stufe 4) in etwa 25 Min. stocken lassen. Die Speise abkühlen lassen und stürzen.

Poitou-Charentes, Loiretal

Das Tal der Schlösser:
das mächtige Chambord im Spiegel des Cosson, eines Nebenflusses der Loire



