

ANNE-KATRIN WEBER

MEINE FABELHAFTE BISTRO-KÜCHE

KLASSISCHE UND NEUE
REZEPTE MIT O LÀ LÀ



GU

05 · VORWORT: BIENVENUE!

09

LE MATIN

EINE GROSSE SCHALE **CAFÉ AU LAIT**, DAZU EIN BUTTRIG-BLÄTTRIGES CROISSANT, FRISCH AUS DEM OFEN UND GEKRÖNT VON EINEM DICKEN KLECKS ERDBERGELEE – BEGRÜSSEN SIE DEN TAG AUF FRANZÖSISCH: **BONJOUR ET BON APPÉTIT!**



33

LES ENTRÉES

... ODER BESSER: EINSTIEG IN EINEN ENTSPANNTEN ABEND! LÄSSIG EINGELÄUTET MIT EINEM GLÄSCHEN **PASTIS** ODER **KIR** UND AUF'S FEINSTE FORTGESETZT MIT VORSPEISEN, WIE SIE EINFACH NUR DIE BISTRO-KÜCHE ZU BIETEN HAT.

91

LES PLATS PRINCIPAUX

ET VOILÀ: DER HAUPTGANG!
WÄHLEN SIE UNTER BELIEBTEBEN BISTRO-KLASSIKERN WIE **STEAK FRITES** ODER **COQ AU VIN** UND LASSEN SIE SICH **FILET DE SANDRE AUX LENTILLES** UND **RAVIOLES AU PISTOU** IN DOPPELTER HINSICHT AUF DER ZUNGE ZERGEHEN...



149

LES DESSERTS

ÉCLAIRS AU CAFÉ,
CRÈME BRÛLÉE, **MOUSSE AU CITRON**: HMMM – SO SÜSS SCHMECKT DAS LEBEN NUR IM BISTRO! UND BEI IHNEN DAHEIM, DENN ICH VERRATE IHNEN DIE BESTEN REZEPTE FÜR SÜSSE TEILCHEN UND SÜNDIGE DESSERTS!

LES AMUSE-BOUCHES LITTÉRAIRES

LE BISTRO – MON AMOUR!
AUF DEN NACHFOLGENDEN SEITEN
– DEN LESE-HÄPPCHEN DIESES BUCHES –
ERZÄHLE ICH IHNEN VON »MEINEM«
FRANKREICH UND MEINER BISTRO-
KÜCHE. UND WIE ICH MIR IMMER WIEDER
EINE ORDENTLICHE PRISE **SAVOIR
VIVRE** NACH HAUSE HOLE.

- 06 · Voll Genuss und Lebensfreude:
meine Bistro-Küche
- 16 · *La vie est dure sans confiture*:
meine Sonne im Glas
- 28 · Frühstück auf Französisch:
le petit déjeuner
- 34 · *L'heure de l'apéro*:
entspannte Cocktailstunde
- 50 · *Au marché*:
einkaufen wie in Frankreich
- 64 · *Ma soupe de poisson*:
meine Fischsuppe
- 82 · *À la recherche du bon pain*:
mein Lieblingsbrot
- 94 · *Les marchés aux puces*:
die Flohmärkte
- 106 · Am liebsten koche und esse ich ...
im Freien!
- 124 · Nichts wie ran an die ... Merguez!
- 136 · Frankreichs Stolz: *vive le vin!*
- 146 · *Le fromage*: mein Käseglück
- 162 · *Ah, les macarons – je les aime!*
- 180 · *Mon plaisir ...* aus Frankreichs Patisserien
- 188 · REGISTER UND ADRESSEN
- 192 · IMPRESSUM



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder zu einem ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

NIDS DE TARTIFLETTE

KÄSE-KARTOFFEL-NESTER

Die Mischung aus goldgelben Kartoffeln und dem kräftigem Käse aus den Savoyer Alpen bereite ich gerne in Portionsförmchen zu – ein herrlich deftiger Wintergenuss! Übrigens: Die »Nester« schmecken auch ohne Speck hervorragend, der Käse alleine sorgt schon für reichlich Würze.

FÜR 6 PORTIONEN

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Backzeit: 20–25 Min.

Pro Portion: ca. 395 kcal

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
125 g durchwachsener Räucherspeck
600 g Kartoffeln (am besten eine vorwiegend festkochende Sorte)
2 EL neutrales Öl
1–2 TL Thymianblättchen
100 ml trockener Weißwein
oder Rinderbrühe
Meersalz | Pfeffer
150 g Crème fraîche
125 g Reblochon-Käse

Außerdem:

6 ofenfeste Portionsförmchen
(à ca. 150 ml Inhalt)
Butter für die Förmchen

1. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm kleine Würfel schneiden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Speck- und Kartoffelwürfel darin ca. 5 Min. anbraten, bis der Speck knusprig ist.

2. Die Zwiebelwürfel dazugeben und alles weitere 5 Min. anbraten, bis die Kartoffeln leicht gebräunt sind. Thymian und Knoblauch unterrühren und alles mit Weißwein oder Brühe ablöschen. Kurz einkochen, dann mit Meersalz und Pfeffer würzen.

3. Die Pfanne vom Herd nehmen. Die Crème fraîche unter die Kartoffelmischung rühren. Den Käse (unbedingt mitsamt der Rinde, die gibt ordentlich Würze!) in kleine Würfel schneiden und zwei Drittel davon unterrühren.

4. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Förmchen einfetten, die Kartoffelmischung hineinfüllen und den übrigen Käse darauf verteilen. Im Ofen (unten) in 20–25 Min. knusprig-hellbraun backen. Heiß in den Förmchen servieren!

MEIN BEILAGENTIPP

Zu solch einer deftigen Vorspeise schmeckt mir ein knackig-frischer Salat aus Endivie, Feldsalat oder Frisée und einer klassischen Essig-Öl-Vinaigrette.





AU MARCHÉ: EINKAUFEN WIE IN FRANKREICH

Unser erster »Ausflug« nach einem anstrengenden Umzug ging auf den Wochenmarkt, in Fahrradreichweite entfernt von unserem neuen Zuhause. Noch waren nicht alle Kisten ausgepackt, doch eine kleine Auszeit auf dem samstäglichem Markt wollten wir uns gönnen. Beim Anblick der vielen Stände staunten wir nicht schlecht über die üppigen Auslagen und die tolle Atmosphäre.

»Das ist ja wie in Frankreich«, rief eine unserer Töchter begeistert und traf damit genau das, was wir alle empfanden. Der sonnige Sommertag trug bestimmt auch viel zu diesem spontanen Ausruf und unserem Glücks- und Urlaubsgefühl bei. Trotz des Tohuwabohus in unserem neuen Zuhause genossen wir die Fülle der

Auslagen und die freundlichen Händler und kauften so beschwingt ein, dass wir Mühe hatten, unsere vielen Einkäufe auf den Fahrrädern zu verstauen.

In Frankreich lassen wir kaum einen Markttag aus. Dort stöbern wir nach Herzenslaune nach regionalen Spezialitäten, probieren uns durch würzig-duftende Honigsorten, naschen von den deftigen lokalen Wurst- und Geflügelspezialitäten der *producteurs de la ferme* und spülen *pâté* und *jambon* hinterher mit einem Gläschen *vin blanc* (Monsieur und ich) oder einer Orangina (unsere Mädchen) hinunter. Denn die Einkehr im Marktcafé muss sein. Nach dem vielen Probieren haben wir uns das schließlich verdient!



Das Ritual des samstäglichen Markteinkaufes haben wir beibehalten. Wie schön, dass wir auf »unserem« Wochenmarkt solch eine tolle Auswahl vorfinden! Mehrere Biohändler bieten Gemüse, Früchte und Brot. Beim größten rollenden Käsehändler Hamburgs bekomme ich mehr, als mein Käseherz begehrt. Längere Wartezeiten nehme ich an den Ständen gern in Kauf. Denn so komme ich einerseits in den Genuss vieler Informationen, andererseits werde ich mit »Möchten Sie auch einmal probieren?«-Appetithappen versorgt, die stets dafür sorgen, dass ich mit weitaus mehr Kostlichkeiten als vorgesehen nach Hause komme.

FEINES AUS DER REGION

Bei den Bauern aus den umliegenden Obst- und Gemüseanbaugebieten erstehen wir heimische Äpfel und Birnen. Vorher gehört das Probieren der verschiedenen Sorten unbedingt dazu. Und ein reif gepflückter Apfel aus der Region steht in krassem Gegensatz zum Einheitsapfel aus dem Supermarkt, der, gewachsen für längere Haltbarkeit, häufig überlagert und fad im Geschmack ist. Beim Blumenhändler kann ich noch rasch einen Arm frischer duftender Rosen für den Esstisch mitnehmen. Und auch Stände mit Gewürzen aus aller Welt, Fisch-, Fleisch- und Geflügelhändler sowie das nette Marktcafé tragen dazu bei, dass unser samstäglicher Marktgang weit mehr ist als ein bloßer Einkauf.

MEIN WOCHENENDVERGNÜGEN:
GENUSSVOLLER EINKAUF
AUF DEM WOCHENMARKT!



STEAK FRITES

STEAK MIT POMMES FRITES

Die Vorliebe vieler Franzosen für halbbrohes Steak bleu oder saignant kann ich trotz meiner ausgeprägten Frankreich-Affinität nach wie vor nicht teilen, die Vorliebe für die unschlagbare Bistro-Klassiker-Kombi dafür umso mehr!

FÜR 4 PORTIONEN

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Pro Portion: ca. 635 kcal

Für die Pommes frites:

1 kg mehligkochende Kartoffeln

(z. B. die Sorte Bintje)

1 l neutrales Öl zum Frittieren

(z. B. Erdnussöl)

Meersalz

Für die Steaks:

4 Entrecôtes (à ca. 200 g)

Meersalz | Pfeffer

2 EL Olivenöl

2 EL Butter

Außerdem:

Senf, Mayonnaise oder Ketchup

zum Servieren (nach Belieben)

MEIN PRAXISTIPP

Machen Sie die Daumen-Druckprobe: Bei einem medium (à point) gebratenen Steak gibt das Fleisch bei Fingerdruck in der Mitte nach, zum Rand hin wird es deutlich fester.

1. Für die Pommes frites die Kartoffeln schälen und in knapp 1 cm breite Stäbchen schneiden, diese in eiskaltes Wasser legen. Zum Frittieren das Öl in einen hohen Topf geben und auf 160° erhitzen. (Der Test: ein Probe-Kartoffelstäbchen ins Fett geben. Wenn zischend große Bläschen aufsteigen, ist das Fett heiß genug.)
2. Die Kartoffelstäbchen portionsweise aus dem Eiswasser nehmen, auf ein Küchentuch geben und gut trocken tupfen. Im heißen Öl portionsweise ca. 4 Min. frittieren, bis sie blassgelb sind. Dann mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen und auf ein Backblech geben. Auf diese Weise alle Kartoffelstäbchen blassgelb vorfrittieren, dabei zwischendurch das Öl wieder erhitzen.
3. Das Öl nun auf 190° erhitzen. (Der Test: beim Hineintauchen der vorfrittierten Kartoffelstäbchen muss das Fett nun richtig stark sprudeln.) Die Pommes frites portionsweise ein zweites Mal frittieren, bis sie knusprig und goldbraun sind. Die fertigen Pommes frites herausheben, abtropfen lassen und mit Meersalz bestreuen.
4. Während die Pommes frittiert werden, die Steaks trocken tupfen und mit Meersalz und Pfeffer kräftig würzen. Das Öl in einer weiten Pfanne erhitzen, die Steaks hineingeben und von beiden Seiten je 1 Min. kräftig anbraten. Die Hitze reduzieren. Die Butter hinzugeben und die Steaks – je nach gewünschter Garstufe (siehe Tipp) – pro Seite 2–3 Min. weiterbraten. Dabei mehrmals mit der braun werdenden Butter begießen.
5. Die Steaks mit den Pommes frites anrichten und nach Belieben mit Senf, Mayonnaise oder Ketchup servieren.



BISTRO-KÜCHE

»IM BISTRO EINFACH MAL DEN TAG
VERBUMMELN... ACH, DAS WÄR'S!«

BEVOR SIE IHR FRANKREICH-FERNWEH GLEICH WIEDER
BEGRABEN: GENIESSEN SIE FRANZÖSISCHES **SAVOIR VIVRE**
DOCH EINFACH BEI SICH DAHEIM! MIT 75 KLASSISCHEN UND NEUEN
REZEPTEN VOM **PETIT DÉJEUNER** BIS ZUM **APÉRO**.

UND MIT IHRER GANZ PERSÖNLICHEN REISEBEGLEITUNG
ANNE- KATRIN WEBER: FRANKREICHFAN VON KINDESBEINEN AN,
WEISS SIE ÜBER LAND, LEUTE UND KÜCHE CHARMANT ZU
PLAUDERN UND INTERESSANT ZU ERZÄHLEN. OB ALSO GERICHTE
ODER GESCHICHTE(N): HOLEN SIE SICH EIN STÜCK FRANK-
REICH NACH HAUSE. MIT VIELEN REZEPTEN, EINEM GROSSEN SCHUSS
PERSÖNLICHKEIT - UND JEDER MENGE **O LÀ LÀ!**

WG 454 Länderküchen
ISBN 978-3-8338-4037-1



9 783833 840371



€19,99 [D]
€20,60 [A]

www.gu.de

G|U