

REZEPTE



In diesem Kapitel finden Sie kein komplettes Kochbuch der südfranzösischen Küche - dazu existieren im Internet viel kompetentere Quellen und Foren - , sondern eine kleine Sammlung von Anregungen aus unserem persönlichen Fundus, welche vielleicht ganz gut zu Ihrem Aufenthalt im Languedoc passen. Sehr gerne möchten wir Sie ein wenig vertraut machen mit der hiesigen Art ganz einfach, aber überaus fantasie reich mit der Essenszubereitung beziehungsweise der Verwendung unserer regionalen Naturschätze umzugehen.

Die Angaben beziehen sich in der Regel auf **6 Personen**.

Apéritif, Vorspeisen, Salate, Beilagen

Bunte Sommerplatte

am Beginn ausgedehnter Abende auf der Terrasse ...

- 1 süße Zwiebel** in große Ringe schneiden
- 3 große reife Tomaten** ebenfalls in Ringe schneiden
- 1 Salatgurke** in feine Scheiben schneiden
- 2 gekochte Eier** ebenfalls in Scheiben schneiden
- Sardellenfilets & Oliven** dazu

Alles dekorativ auf einer großen Platte anrichten und mit Olivenöl, Weinessig aus der Region (!), Salz, Pfeffer sowie süßem Paprika anrichten.

Alternative: Alles in Stücke bzw. Würfel schneiden statt in Ringe und Scheiben. Ab damit in eine tiefe Schüssel.

Kartoffelsalat

Man vermutet es nicht, aber dies ist ebenfalls eine typische Vorspeise oder Beilage zu beispielsweise einer Grillade, wie sie in vielen Küchen des Languedoc zu finden ist.

- 1 Kg Pellkartoffeln** in Scheiben schneiden
- 4 gekochte Eier** ebenfalls in Scheiben schneiden
- Dazu **Sardellenfilets** und **Zwiebelringe** je nach Geschmack

Alles in eine Schüssel geben; kurz vor dem Verzehr mit Olivenöl und Weinessig anmachen. Voilà!

Thunfisch- / Reissalat

Ein kompletter Salat, der sich sehr gut für Ihre Ausflüge oder auch ein Picknick eignet.

Reis (Sorte je nach Vorliebe) für 6 Personen kochen

1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (nicht Öl!! / gibt es in Pézenas bei Lidl)

1 rote Paprika in Stücke schneiden

1 kleine Maisdose

Gekochte Eier und **Zwiebelringe** nach Geschmack

Reis mit allem in die Schüssel und zum Anmachen Salz, Pfeffer, Olivenöl und Weinessig verwenden.

Varianten: Gleiches gilt bei der Verwendung von Nudeln statt Reis. Außerdem wird es mit zusätzlich Ananasstückchen sowie geriebenem Ingwer oder Curry zum Verfeinern ebenfalls sehr lecker.

Grüne Bohnen (als Beilage)

Zu Fleisch (Schweineschnitzel / Kotelett / Fisch oder superlecker auch Saucisses de Toulouse) eine sehr nahrhafte und in der Region typische Beilage.

1 Kg grüne Bohnen im Schnellkochtopf kochen und anschließend kalt liegen lassen. Die Soße wird angemacht mit **scharfem Senf**, **Olivenöl**, **Weinessig** und einer **ausgepressten Knoblauchzehe**. Kalt serviert.

Muscheln (Mittelmeermiesmuschel)

Ob selbst gesammelt oder vom Markt, die Sache mit den Muscheln ist hier im Süden einfach eine tolle Aperitifgeschichte ...

Zunächst müssen die Muscheln gut gewaschen werden. Bei den selbst Gesammelten kann das etwas aufwendiger ausfallen. Die raue Seite eines Spülschwamms eignet sich ganz gut. Bitte auch die seetangartigen Fäden abreißen.

Achtung: Die Muscheln müssen fest geschlossen sein. Ist eine Muschel das nicht, stimmt etwas nicht; lieber weg damit. Dasselbe gilt für solche, die sich beim Kochen wiederum nicht öffnen. Bitte aussortieren, dann kann nichts schief gehen.

Die **Muscheln** - die Menge halt je nachdem - zusammen mit **einer geschnittenen Zwiebel**, einem **halben Glas Wasser oder Weißwein** und **Pfeffer** sowie einem **Lorbeerblatt** in einen tiefen Topf mit Deckel geben und bei geringer Hitze köcheln, so dass die Muscheln sich öffnen. Ab und zu den Topf schütteln zum Durchmischen.

Wenn alle Schalen sich geöffnet haben, ist es gut und fertig.

Die Muscheln absieben und in einer Schale am Tisch servieren.

Als **Dipp** dazu ein Schälchen mit gepresstem **Knoblauch**, **Olivenöl**, **frischer Petersilie**, **Basilikum** und **Senf oder Mayonaise** je nach Geschmack.

Auch **Zitronensaft** zum Darüberträufeln macht viel Sinn.

Das Fleisch der Muscheln am besten mit einer schon leeren Schale herauspicken, die sich wie eine Pinzette gebrauchen lässt.

Natürlich werden Sie dazu einen weißen **Picpoul-de-Pinet** genießen wollen.

Hauptgerichte, Fisch, Fleisch und Co.

Zwiebel-Omlett

eine extrem schmackhafte Angelegenheit für Liebhaber von echten Hausrezepten.

1 Zwiebel in kleine Stückchen schneiden und mit Öl in der Pfanne (die Silit-Pfanne eignet sich besonders gut goldgelb anbraten)

6 Eier aufschlagen, mit Pfeffer und Salz würzen und quirlen

Die Eier zu den Zwiebeln in die Pfanne geben bei mittlerer Hitze

Das Omlett vorsichtig wenden (z.B. Küchenschaukel), wenn die Ränder beginnen angebraten auszusehen.

TIPP: Alternativ lässt sich hierzu auch ein großer flacher Teller verwenden. Schmecken tut's in jedem Fall.

Bon Appetit !!

Saucisse de Toulouse

Diese meist **ringförmige Bratwurst** (Bild oben) ist eine echte Spezialität des Südens und ein Muss für alle Liebhaber.

Da Sie möglicherweise während Ihrer Ferien nicht grillen werden, können Sie die Saucisse de Toulouse auch in der Pfanne braten: am besten bei niedriger Hitze mit dem Deckel darauf. Ab und zu wenden.

Poulet Basquaise

Wie der Name schon sagt, ein Gericht aus dem Süden, welches den Charakter der Region sehr gut wiedergibt.

Pro Person eine **Hähnchenkeule** (Cuisse de Poulet / erhältlich im Carrefour) zunächst in einem Topf wegen der Soße anbraten.

Dazu **ein paar Zwiebeln** in Stückchen, **gepressten Knoblauch** und **Gewürze** wie Estragon, Salz, Pfeffer und je nach Geschmack süßen oder scharfen Paprika.

Eine rote, in Streifen geschnittene **Paprikaschote** bei mittlerer Hitze hinzufügen, wenn das Fleisch goldgelb glänzt. Außerdem **ein halbes Glas trockenen Weißwein** oder den **Saft einer Zitrone** zum Glassieren hinzugeben. Mit dem Deckel ca. 15 Minuten schmoren lassen.

Anschließend eine **Dose geschälter Tomaten** hinzugeben, so dass das Fleisch gerade so bedeckt wird. Bei milder Hitze nun weitere 40 Minuten köcheln lassen.

Je nach Wunsch lässt sich die Soße mit **Tomatenmark** noch ein wenig verdicken.

Zu diesem Gericht eignet sich **Reis als Beilage**; als Wein empfehlen wir einen nicht zu schweren **Rotwein** der Region.

Canard aux olives

Wenn man so will etwas wie das Feinkostgericht der einfacher Menschen des Südens.

Zunächst **4 Entenkeulen** halbieren und mit nur wenig Öl in einem Topf anbraten, da das Fleisch im geschmolzenen eigenen Fett braten wird. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend 250 Gramm **schwarze und grüne Oliven** vom Markt zusammen mit einem halben Glas Wasser hinzugeben (bitte einfache Sorte schlicht "à l'eau" verwenden). Bei geringer Hitze ca. 30 - 40 Minuten schmoren lassen. Deckel nicht vergessen und ab und zu nachsehen, dass es nicht anbrennt. Dabei ruhig ein **Likörgläschen Rotwein** hinzugeben. Vor dem Servieren den zunächst im Topf verbliebenen Saft mit einem Esslöffel Mehl zur Soße verdicken.

Als Beilage eignen sich einfache **Pellkartoffeln**. Dazu natürlich ein **Rotwein**.

Pizza aux Hirondelles

Das ist nicht wirklich eine Spezialität des Landes, aber eine superpraktische Sache zur Verwertung von Kühlschranksinhalten oder dem schnellen Herstellen einer Mahlzeit mit Languedoc-Charakter nach z.B. einem langen Strandtag oder Ausflug.

Je nach Personenzahl die einfachste Lidlpizza belegen mit reichlich: Ringen aus **süßer Zwiebel**, **Salami** oder **Sardellenfilets/Thunfisch**, und **Ziegenkäse** ("Bûchette") in Scheiben geschnitten. Schließlich noch Reibekäse oder z.B. Käsestreifen darüber.

Ab damit in den Ofen.

Gratin de courgettes (Zucchini-auflauf)

Überbackenes und Aufläufe erfreuen sich im Süden sehr großer Beliebtheit und werden gern, häufig und variantenreich in der Küche eingesetzt.

1 Kg kleine feste Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Dann im Schnellkochtopf (Sieb) kochen, bis das Ventil zu zischen anfängt. Energiezufuhr abstellen und 10 Minuten warten. Nach dem Öffnen das Gemüse leicht wegen der darin verbliebenen Flüssigkeit drücken. Anschließend in einer nicht zu tiefen Auflaufform gleichmäßig verteilen.

1 Päckchen Sahne, **1 Ei**, **Salz** und **Pfeffer** in einem Schälchen mischen und über die Zucchini geben. **150 Gramm Reibekäse** darüber und bei 190 Grad so lange in den Ofen, bis es gut riecht bzw. auch typische Farbe für Überbackenes angenommen hat.

TIPP: Zu dem Auflauf passt sehr gut ein "**Fisch-à-la-Bordelaise**" oder auch ein "**Gratin Dauphinois**" wie es das bei Lidl aus der Dose gibt. Alles miteinander lässt sich prima gleichzeitig im Ofen backen.

Schließlich noch ein grüner Salat mit süßen Zwiebelringen und reifen Tomaten als Frischekontrast dazu und perfekt ist das überaus reichhaltige und sättigende Mahl.

Gratin d'aubergines (Auberginenauflauf)

Auberginengerichte machen einen wichtigen Bestandteil am kulinarischen Gesamtgeschmack des Südens aus. Hier ein Vorschlag ...

4 feste Auberginen zunächst waschen und schälen. Nun der Länge nach in regelmäßige Scheiben von ca. 6 Millimeter Dicke schneiden. Anschließend in einer tiefen Schüssel in Schichten übereinander auslegen und dabei jede Schicht in z.B. einem Karomuster **mit Salz bestreuen**. Jetzt erst einmal 3 - 5 Stunden stehen lassen und den durch das Salz entzogenen Saft mehrmals abgießen. Danach jeweils 2 - 3 Scheiben in die Hand nehmen und den noch verbliebenen Saft herausdrücken bzw. dabei abtropfen lassen.

Die Auberginenscheiben in einer mit heißem Öl vorbereiteten Pfanne anbraten, in dem sie dabei flach und komplett ausgelegt werden. Zwei Schichten übereinander sind möglich (Vorsicht: es brennt schnell an!). Die Auberginen wegen des Öls anschließend mit Küchenpapier abtupfen und in einer flachen Auflaufform auslegen.

TIPP: In der heißen Pfanne jetzt als ergänzende Variante noch kurz Knoblauch anbraten und zusammen mit Petersilie in der Form verteilen.

Ein Päckchen flüssige Sahne mit **Pfeffer** (Achtung: kein Salz mehr!) und ganz zum Schluss **150 Gramm** oder eine Lidl-/Aldi-/Carrefourtüte **Reibekäse** darüber geben. Bei 190 Grad backen, bis der Käse goldbraun zerlaufen und unser Auberginenauflauf fertig ist.

Für Kombinationen und Verzehr gilt Gleiches wie bei unserem Zucchini-auflauf. - Wir wünschen guten Appetit.