



Kochabend vom 6. Mai 2015

Ma préférée - La Cuisine provençale

von Ruedi Mohler

Zur Pastis-Degustation

Croustillants au Fromage frais, à la Tapenade et au Thon
Brötchen mit Frischkäse, Olivenpaste und Thunfisch

Vorspeise

Joue de Lotte à l'Huile d'Olive et Poivrons
Seeteufel-Bäckchen in Olivenöl mit Peperoni

Hauptgang

Entrecôte d'Agneau à la mode "Marlène"

Lamm-Nierstück "Marlène"

Riz rouge de Camargue

Roter Camargue-Reis

Salade tiède de Fenouil

Lauwarmer Fenchelsalat

Fromage/Käse

Picodon à l'Huile d'Olive

Picodon mit Olivenöl

Dessert

Tarte aux citrons et aux amandes

Zitronen-Mandel-Torte

Pastis-Degustation als Apéritif

Pastis 51
Pastis de Marseille*

Vieux Pontarlier
Anis distillé*

Pastis Eyguebelle
Tradition provençale*

- je 2 cl in zylindrischem Glas
- in jedes Glas gleich viel eiskaltes, stilles Wasser (Menge nach Belieben) zugießen
- ev. je einen Eiswürfel zugeben, aber erst nach dem Wasser

* Erläuterung in der Degustation



Croustillants au Fromage frais, à la Tapenade et au Thon*Brötchen mit Frischkäse, Olivenpaste und Thunfisch***Zutaten für 4 Personen**

12 - 16	Scheiben aus Baquette-Brot, ca. 8 mm hoch
	Kochbutter
1	Büchse weißer Thunfisch zu 200 g (abgetropft ca. 150 g)
1	kleine Zwiebel
1 EL	Zitronensaft
40 g	Vollrahm
80 g	Mayonnaise
	Salz, weißer Pfeffer (möglichst aus der Mühle)
	Piment d'Espelette oder Paprika scharf
1	"Tartare" Rahmfrischkäse mit Kräuter und Knoblauch
1	Glas mit Tapenade (Olivenpaste) grün oder schwarz

Zubereitung

In beschichteter Pfanne wenig Butter erhitzen, Baquette-Scheiben auf beiden Seiten goldgelb werden lassen, auf Kuchengitter oder Küchentrepp auskühlen lassen.

Abgetropften Thunfisch und Oliven in kleine Stücke schneiden, Zwiebeln hacken, Zitronensaft, Rahm und Mayonnaise zugeben, alles mischen. Mit Stabmixer pürieren, mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Auf je gleich viele Baquette-Scheiben "Tartare"-Käse, Tapenade und Thonmousse auftragen.

"Tartare" und Thonmousse mit Piment d'Espelette oder mit Paprika dekorieren

Zum Apéro servieren.

Joue de Lotte à l'Huile d'Olive et Poivrons

Seeteufel-Bäckchen in Olivenöl mit Peperoni

Zutaten für 4 Personen (als Vorspeise, als Hauptgang Mengen ca. doppelt)

480 g	Seeteufelbäckchen
1	mittelgroße rote Peperoni
1	mittelgroße orange Peperoni (wenn nicht erhältlich: gelbe oder rote; keine grüne, da bitterlich)
3	Knoblauchzehen
1	Büschel Basilikum (ersatzweise Petersilie)
	hervorragendes, nicht zu aggressives Olivenöl
	Zitronensaft
	Salz, weißer Pfeffer und schwarzer (möglichst aus der Mühle)
	Herbes de Provence (getrocknete)
	Sonnenblumenöl
	Weißwein

Mise en place

Backofen auf 80° vorheizen, Platte für Seeteufelbäckchen einschieben.

Peperoni unter laufendem, kaltem Wasser waschen, trocknen, vierteln und rüsten. Beim Rüsten sind inwendig alle weißlichen Rippen sauber wegzuschneiden. Peperoni-Viertel in schmale Streifen von 4 mm schneiden; Streifen in regelmäßige Würfel schneiden.

Knoblauchzehen schälen.

Basilikum unter laufendem, kaltem Wasser waschen, auf Küchentuch trocknen lassen. Anschließend schräge, längliche Streifen schneiden.

Seeteufelbäckchen: weißlich-gräuliche Haut und allfälliges Fett sauber entfernen, unter laufendem, kaltem Wasser waschen, in Küchentuch abtrocknen und zweiseitig mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Kurz vor der Zubereitung mit Salz und weißem Pfeffer zurückhaltend würzen.

Zubereitung

Genügend Olivenöl in beschichteter Pfanne auf unterster Stufe warm werden lassen. Knoblauch direkt ins Öl pressen. Wenn das Öl kräuselt, Peperoni zugeben, 5 bis 7 Minuten bei mäßiger Hitze anziehen lassen. Achtung: Olivenöl darf nicht zu heiß werden. Eventuell braucht es noch etwas Olivenöl. Würzen mit Salz, schwarzem Pfeffer und Herbes de Provence. Gegen Ende der Garzeit ein paar Tropfen Zitronensaft und die Hälfte des Basilikums zugeben; abschmecken. Warm halten.

In beschichteter Pfanne Sonnenblumenöl sehr heiß werden lassen, Seeteufelbäckchen auf beiden Seiten sehr kurz anbraten, mit Kochkelle prüfen, ob der Garpunkt erreicht ist. Im Zwischenofen bei 80° warmstellen.

Fischbratensatz mit Weißwein ablöschen, lösen, aufkochen bis es einzudicken beginnt; dann zu den Peperoni geben und diese aufkochen lassen.

Olivenöl mit Peperoni auf vorgewärmte Teller anrichten, gleichmäßig verteilt die Jolie de Lotte aufsetzen und mit den restlichen Basilikumstreifen überstreuen.

Wer's mag, darf noch vom Baguette-Brot dazu nehmen.

Anmerkung:

*Dieses Rezept kann man auch für ein **Hauptgericht** verwenden. Mengen ca. doppelt. Es eignen sich folgende Fische: Kabeljaurücken, Seeteufelrücken, Rouget-Barbet und Saint-Pierre. Als Beilage empfehlen sich Salzkartoffeln, da diese im Teller noch etwas vom herrlich schmeckenden Olivenöl aufnehmen.*



Entrecôte d'Agneau à la mode "Marlène"

Lamm-Nierstück "Marlène"

Zutaten für 4 Personen

600 g	Lamm-Nierstücke ohne Silberhaut
3 - 4	Knoblauchzehen; wer sehr gerne Knoblauch hat, kann die Menge selbstverständlich erhöhen
	Herbes de Provence (getrocknete) siehe *
	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	Paprika normal (kein süßer, kein extrem scharfer)
	hervorragendes, nicht zu aggressives Olivenöl
	Rosmarin-Zweig * (* = ersatzweise wenig von den getrockneten Kräutern)
	Thymian-Zweig *
	Basilikum-Zweig *
	Sarriette-Zweig * (sarriette = Bohnenkraut)
	Sonnenblumenöl
	für die Sauce:
½ Tasse	Wasser
1 Tasse	Weißwein
6 - 8 EL	Arrabiata Tomatensauce (z.B. von Barilla)
½ Tasse	Wasser
1 Tasse	Weißwein
8 cm	Knorr Bratensauce Extrakt (s'Wunder) oder ähnlicher Bratensaucen-Extrakt

Mise en place

2 bis 6 Stunden vor der Zubereitung:

Rosmarin-, Thymian-, Basilikum- und Bohnenkraut-Zweige unter fließendem Wasser waschen, ausschwingen und auf Küchenkrepp trocknen lassen.

Knoblauchzehen schälen, in Längsrichtung halbieren, den *germe* (Keimling) auslösen, dann Knoblauchhälften je nach Dicke in zwei oder drei Knoblauchstäbchen schneiden.

Lamm-Nierstücke nicht waschen, aber mit Küchenkrepp trockentupfen; mit einem Längsschnitt in zwei Streifen schneiden.

Anschließend die Streifen querteilen, so daß Würfel von ca. 2 cm auf 3 - 4 cm Kantenlänge entstehen.

Würfel maßvoll salzen, pfeffern und mit Paprika würzen.



In eine genügend große Schüssel bodendeckend Olivenöl geben, die Fleischwürfel darin drehen, damit sie allseitig von Öl bedeckt sind. Knoblauchstäbchen, Rosmarin-, Thymian-, Basilikum- und Bohnenkrautzweige in und unter die Würfel legen. Zugedeckt das Fleisch in der Marinade belassen, von Zeit zu Zeit wenden, damit alle Seiten regelmäßig von Olivenöl bedeckt sind.

vor der Zubereitung:

Wasser, Weißwein, Arrabiata Tomatensauce, Bratensauce-Extrakt bereitstellen.

Fleischwürfel aus dem Olivenöl heben, Knoblauch und allfällige Kräuterteile vom Fleisch entfernen. Kräuterzweige, Knoblauchstäbchen und Olivenöl aufheben.

Zubereitung

In genügend großer, beschichteter Bratpfanne Sonnenblumenöl erhitzen, alle Fleischwürfel miteinander hineingeben und rasch auf allen Seiten anbraten, Fleisch darf maximal 1 ½ Minuten in der Pfanne sein. Herausnehmen und zur Seite stellen.

In den Bratensatz eventuell noch etwas Sonnenblumenöl geben, Knoblauchstücke und die Thymian-, Rosmarin- und Sarriette-Stengel dazugeben und etwas anziehen lassen. Nacheinander ½ Tasse Wasser und 1 Tasse Weißwein zugeben, 6 EL Arrabiata Sauce und das Olivenöl der Marinade gut einrühren und das ganze ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen. Danach nochmals nacheinander ½ Tasse Wasser und 1 Tasse Weißwein zugeben. Mit ca. 8 cm Bratensaucen-Extrakt aus der Tube binden und eindicken lassen. Ev. muß man nochmals 1 - 2 EL Arrabiata Sauce zugeben. Die Kräuterzweige aus der Sauce nehmen, ev. abgelöste Rosmarin-Nadeln ebenfalls aus der Sauce fischen.

Kurz vor dem Anrichten wird die Sauce nochmals aufgekocht, und die Lammfleisch-Würfel werden alle aufs Mal hinzugegeben. Sobald die Sauce nach der Beifügung der Fleischstücke wieder zu kochen beginnt, Heizstufe sofort herunterschalten. Die Fleischstücke benötigen nur 1 ½ bis 2 Minuten in der heißen Sauce und sind dann anzurichten. Mit einer Saucenkelle die angerichteten Fleischstücke übergießen und den Knoblauchliebhabern von den Knoblauchstäbchen über das Fleisch geben.



Riz rouge de Camargue*Roter Camargue-Reis***Zutaten für 4 Personen**

250 g	Roter Camargue Reis (<i>Migros bietet eine gute Qualität</i>)
4 dl	von der Fenchel-Bouillon (siehe unten Fenchel-Salat) *
4 dl	Wasser (* ersatzweise sind 8 dl Wasser zu nehmen)
½ TL	Salz (½ von einem gestrichenen TL)
* 1 TL	Salz gestrichen, sofern 8 dl Wasser anstelle von 4 dl und 4 dl

Zubereitung

Die 8 dl Flüssigkeit zum Kochen bringen, salzen, Reis beifügen. Hitze zurücknehmen, decken und leise köcheln lassen. Von Zeit zu Zeit umrühren. Nach 28 Minuten Kochgrad des Reises prüfen und noch 3 bis 5 Minuten leicht gedeckt mit Kelle zwischen Pfanne und Deckel fertigkochen lassen. Anrichten.

Anmerkung:

Der rote Camargue-Reis hat eine längere Kochzeit als bei weißen Reissorten üblich ist.

Salade tiède de Fenouil

Lauwarmer Fenchelsalat

Zutaten für 4 Personen

550 g	Fenchel - lieber 2 kleinere als ein riesiger Fenchel (es ist mit gut 100 g-Rüstabfall zu rechnen)
	Gemüsebouillon (Würfel, Pulver oder Fertigbouillon)
1 EL	Weißwein-Essig
4 EL	Traubenkern-Öl
1	kleinere, blonde Zwiebel
½ Bund	Petersilie, vorzugsweise persil plat, auch italienischer genannt
	Salz, weißer Pfeffer (möglichst aus der Mühle)
	Koriander (aus der Mühle oder gemahlen)
	Maggi flüssig

Mise en place

Backofen auf 60° vorheizen, nicht höher.

Auf ca. 450 g Fenchel ½ Liter Bouillon herstellen.

Fenchel waschen und rüsten. In der Länge so halbieren, daß man anschließend den Fenchel in gotische Spitzbogen mit 4 mm Dicke schneiden kann.

Zwiebel rüsten und fein hacken.

Petersilie mittelfein hacken.

Zubereitung

Bouillon aufkochen, Fenchel zugeben und in der leicht köchelnden Bouillon ca. 10 Minuten kochen. Zwischendurch prüfen, Fenchel muß noch Biß haben. Einrechnen, daß der Fenchel noch etwas nachgaren wird. Fenchel rechtzeitig aus der Bouillon heben und in eine tiefe Schüssel geben.

Bouillon aufheben!

Salatsauce:

3 EL der Bouillon mit dem Weißweinessig und dem Traubenkern-Öl kräftig verrühren, Zwiebel und Petersilie beifügen, mit Salz, weißem Pfeffer, Koriander und 3 bis 4 Spritzer Maggi würzen und dann abschmecken. Salatsauce über den Fenchel geben.

Fenchelsalat lauwarm halten und bis zum Service hin und wieder mit der eigenen Sauce übergießen.

Picodon à l'huile d'Olive

Picodon mit Olivenöl

Zutaten für 6 Personen

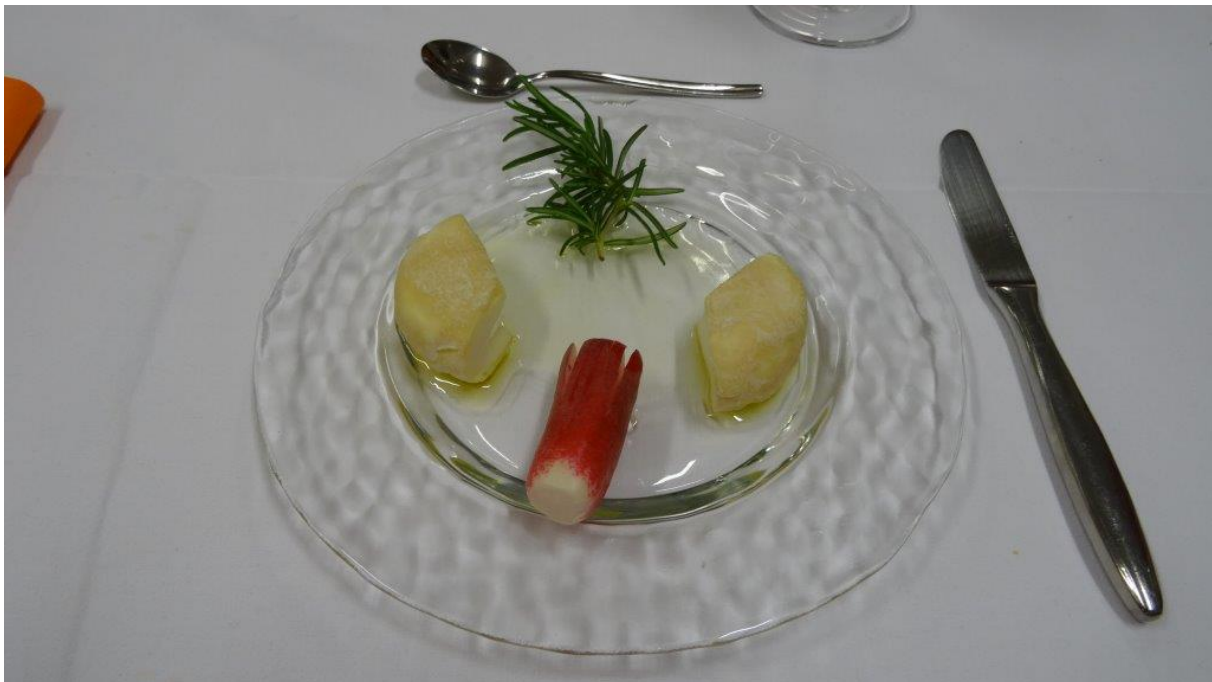
4	Picodon Ziegenkäse von 80 - 100 g, in mittlerer Reife
	hervorragendes Olivenöl, darf auch leicht aggressiv sein
6	Rosmarin-Zweiglein
6	Cherry-Tomaten oder Radis

Zubereitung

Jeder Picodon in drei gleich große Teile schneiden.

In den Spiegel eines kleineren Tellers etwas Olivenöl geben. Auf jeden Teller zwei Picodon-Stücke um das Olivenöl anordnen, so daß jeder Gast selbst entscheiden kann, wie stark er den Käse ins Öl tauchen möchte.

Rosmarin-Zweiglein, Cherry-Tomate oder Radis als Dekoration auf den Teller legen.



Tarte au citron et aux amandes

Zitronen-Mandel-Torte

Zutaten für 6 Personen

1	Mürbteig mit 30 - 32 cm ø <i>(man kann ihn auch selber herstellen)</i>
	getrocknete Bohnen oder Kirschenkerne
2	Eier
125 g	Zucker
1 ½	Zitrone (unbehandelt)
125 g	Butter
50 g	geschälte, gemahlene Mandeln
25 g	geschälte, ganze Mandeln

Mise en place

Backofen auf 200° vorheizen.

Eier aus dem Kühlschrank nehmen, Zucker abwägen, 2 Zitronen waschen und mit Küchentuch gut trocknen.

Von der ½ Zitrone eine schöne Scheibe schneiden, aufheben.

Zitronenschale von 1 ½ Zitronen abreiben, Saft dieser 1 ½ Zitronen auspressen (allenfalls Kerne und Zwischenhäute aus dem Saft entfernen).

Flache, runde Backform von 28 - 30 cm ø und entsprechend großes Backpapier oder Alufolie sowie Teig bereitstellen.

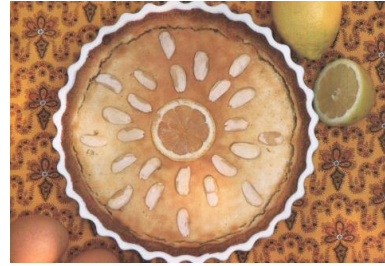
Butter bei maßvoller Temperatur abschmelzen, darf nicht braun werden.

Zubereitung

Teig direkt aus Kühlschrank in Backform legen, über den Rand stehenden Teig zurückschlagen, ev. etwas davon abschneiden. Backpapier zurückschneiden. Teig mit Gabel an den Rand andrücken. Teig am Boden mit der Gabel leicht einstechen. Teig mit Backpapier oder Alufolie belegen und mit getrockneten Bohnen oder Kirschenkernen füllen, damit sich der Teig nicht aufblähen kann. 15 Minuten bei 200 ° backen. Herausnehmen und prüfen: der Teig muß trocken aber nicht durchgebacken sein. Bohnen oder Kerne und Backpapier entfernen, Teig etwas auskühlen lassen. Backofen auf 190° reduzieren.

Für die Füllung werden die Eier aufgeschlagen, unter Zugabe des Zuckers rühren bis eine leichte und cremige Mischung entstanden ist. Zitronensaft und geriebene Zitronenschalen begeben. Geschmolzene Butter einrühren. Gemahlene Mandeln unterziehen und alles zu einer gut gerührten Masse bringen. Diese Masse wird nun auf dem blindgebackenen Kuchenboden gleichmäßig verteilt.

Während ca. 30 Minuten bei 190° backen.
Nach 20 Minuten auf der Backofentüre Tarte rasch mit Zitronenscheibe und ganzen Mandeln dekorieren, sofort zum Fertigbacken wieder in den Ofen schieben.
In den letzten 5 - 8 Minuten muß man ev. die Tarte mit einer Alufolie abdecken, damit sie oben nicht zu dunkel wird.



Nach Backvorgang Tarte auf Kuchengitter anrichten und Backfolie sorgfältig entfernen.

Kann lauwarm oder kalt serviert werden.

Anmerkung:

Wer das Dessert etwas üppiger mag, kann dazu ein Zitronen-Sorbet oder eine Vanille-Glace servieren.



Impressionen







