

## **Rezepte aus der Provence**

### **Omelettes mit Spinat**

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

8 Eier

2 EL Milch

6 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

500 g Spinat

2 Knoblauchzehen

3 Stengel Petersilie und Basilikum

4 EL geriebenen Gruyère

Eier aufschlagen und mit Milch, Salz und Pfeffer 5mal mit einer Gabel schlagen, (nicht öfter, sonst wird die Masse schaumig). 500 g Spinat putzen, waschen und blanchieren. Abgetropft in 2 EL Olivenöl 5 Minuten andünsten. Knoblauchzehen und Petersilie sowie Basilikum fein hacken. Alles mit 4 EL geriebenem Gruyère unter die Eimasse mischen. Eine dicke, nicht zu schwere Pfanne von etwa 25 cm Durchmesser erhitzen. Fett darin erwärmen. Die Eimasse in die Mitte der Pfanne gießen. Mit der Gabel von außen zur Mitte hin ruhig und gleichmäßig eine Weile umrühren. Die Pfanne leicht schütteln. Wenn die Eimasse gestockt, aber noch halb flüssig ist, noch 4-5 Sek. bei reduzierter Hitze auf dem Herd stehen lassen.

Die Omelette mit Hilfe eines Topfdeckels oder eines Pfannenwenders umdrehen und nach echt provenzalischer Art auch auf der anderen Seite kurz braten. Die Omelette auf eine vorgewärmte Platte gleiten lassen und servieren.

### **Gebratene Sardinen in Tomatenmarinade**

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit : 30 Minuten (plus Abkühlzeit)

60 ml (4EL) Olivenöl

75 g Mehl

12 (11/2 kg) frische, küchenfertige Sardinen

Salz

Frisch gemahlener Pfeffer

60 ml (4 EL) Rotweinessig

Für die Marinade:

2 EL Olivenöl

1 mittelgroße Zwiebel, in feine Würfel geschnitten

1 Knoblauchzehe, gehackt

1-2 Zweige Fenchelkraut

1 frisches oder ½ getrocknetes Lorbeerblatt

2 reife Tomaten, enthäutet, entkernt und gehackt

In einer Pfanne das Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Währenddessen das Mehl auf einen Teller geben und die Sardinen von allen Seiten darin wenden. Sobald das Öl heiß ist, einen

Teil der Sardinen hinein geben und von beiden Seiten jeweils 2 bis 3 Minuten braten, bis die Haut goldbraun und knusprig ist und sich das Fleisch mühelos von der Mittelgräte lösen lässt. Die Sardinen aus der Pfanne nehmen und abtropfen lassen. Auf gleiche Weise sämtliche Sardinen braten. Anschließend mit Salz und Pfeffer bestreuen und auf einer Platte anrichten. Das Olivenöl in der Pfanne bis auf 2 EL weg gießen und bei mäßiger Temperatur erneut erhitzen. Mit Essig ablöschen und mit einem Holzlöffel sämtliche Bratrückstände vom Pfannenboden losrühren. Vom Herd nehmen und gleichmäßig über die Sardinen verteilen. Für die Marinade das Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Sobald es heiß ist, Zwiebeln, Knoblauch, Fenchelkraut und Lorbeer hinzugeben. Etwa 1 bis 2 Minuten anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig sind. Dann die Tomaten hinzufügen und bei großer Hitze 2 bis 3 Minuten einkochen lassen. Die heiße Marinade sofort über die Sardinen geben. Ungefähr 10 bis 15 Minuten auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Zudecken und für 12 bis 24 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Leicht gekühlt oder mit Zimmertemperatur servieren.

### **Fischsuppe mit Aioli**

Zutaten für 6 Personen

Zubereitungszeit 1,5 Stunden

750 g Fischabschnitte (Köpfe, Schwänze, Gräten)  
von mageren Fischarten

2 Karotten, geviertelt

1 Zwiebel, geviertelt

1 Fenchelknolle, geviertelt plus Fenchelkraut

3 Knoblauchzehen

1 Stange Bleichsellerie, geviertelt

4 Stängel glatte Petersilie

3 frische Zweige Thymian

1 TL Salz

1 Lorbeerblatt

1 Stückchen getrocknete Orangenschale

2 l Wasser

500 ml trockener Weißwein

1 kg Seeteufel oder eine andere weiß- und festfleischige Fischart, küchenfertig und in 2,5 cm große Stücke geschnitten

6 Scheiben altbackenes Weißbrot (2,5 cm dick)

250 ml Aioli (Knoblauchmayonnaise)

4 Eigelb

In einem großen Kochtopf Wasser mit den Fischresten, Karotten, Zwiebeln, dem Fenchel, Knoblauch und Sellerie sowie Petersilie, Thymian, Salz, Lorbeer und Orangenschale aufsetzen und bei mäßiger Hitze zum Kochen bringen. Den Oberflächenschaum abschöpfen. Auf kleiner Stufe unbedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch immer wieder abschäumen. Dann den Wein hinzufügen und alles bei großer Hitze aufkochen. Die Temperatur reduzieren und den Fischfond weitere 15 Minuten ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle Gemüse und Fischkarkassen herausnehmen und wegwerfen. Ein Sieb mit einem Passiertuch auslegen und den Fond über einem sauberen Topf abseihen. Das sollte etwa 1,5 Liter Fischfond ergeben. Den Fond bei mäßiger Temperatur erneut erhitzen. Die Fischstücke hinein geben und unbedeckt so lange ziehen lassen, bis der Fisch eine undurchsichtige weiße Farbe angenommen hat (5 Minuten). Fisch herausheben und auf einer Platte, mit Alufolie

bedeckt, warm halten. Jeweils eine Scheibe Brot in die Suppenteller legen und mit gerade so viel Fond beträufeln, dass es durchtränkt wird. Die Hälfte der Aioli in eine große Schüssel geben und das Eigelb kräftig unterrühren. Dann die Mischung langsam und kontinuierlich in die Suppe einrühren. Den Topf zurück auf den Herd stellen und auf geringster Stufe langsam erwärmen. Dabei vorsichtig und beständig umrühren, bis die Suppe eine leicht sämige Konsistenz bekommen hat. Auf keinen Fall mehr aufkochen. Den Fisch gleichmäßig auf die Suppenteller verteilen und die cremige Suppe darüber schöpfen. Die restliche Aioli separat in einer Schüssel dazu servieren und nach Belieben in die Suppe löffeln.

## **Ente mit Lavendelhonig**

Zutaten für 2 bis 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 3 Stunden

4 TL Lavendelblüten

2 TL gerebelter Thymian

2 TL Winter-Bohnenkraut

12 Pfefferkörner

2 TL Salz

1 Ente (von etwa 3 kg), mit Innereien

100 g Lavendel- oder Thymianhonig (oder eine andere aromatische Sorte)

50 ml Rotwein

Den Ofen auf 180° C vorheizen. In einem Mörser oder in der Gewürzmühle die Hälfte der Lavendelblüten sowie Thymian, Bohnenkraut, Pfefferkörner und Salz miteinander zermahlen. Fett und Innereien aus der Bauchhöhle der Ente herauslösen. Den Vogel unter fließendem Wasser abspülen und anschließend trocken tupfen. Mit einem scharfen Messer das Fett der Brust – nicht aber das Fleisch – kreuzweise einschneiden. Die Ente von innen und außen mit der Gewürzmischung einreiben. Leber, Herz und Magen zurück in die Bauchhöhle stecken. Der Hals wird nicht verwendet. Die Ente mit der Brustseite nach oben in einen Bräter legen und im Backofen 2 Stunden braten. Aus dem Ofen nehmen und das ausgetretene Fett bis auf 1 EL abgießen. Die Entenbrust mit 2 EL des Honigs einstreichen und den Vogel für weitere 10 Minuten in den Ofen schieben. Erneut aus dem Ofen nehmen und mit einem großen Löffel den honigvermischten Bratensaft gleichmäßig über die Ente schöpfen. Nach weiteren 10 Minuten Bratzeit die Brust mit dem restlichen Honig bestreichen und 1 TL der verbliebenen frischen Lavendelblüten (bzw. ½ TL der getrockneten Blüten) darüber streuen. Nochmals für 10 Minuten in den Ofen schieben und anschließend erneut mit dem Bratensaft übergießen. Nach 5 Minuten aus dem Ofen nehmen. Wenn beim Einstechen mit einer Messerspitze an der dicksten Stelle der Brust klarer, rosafarbener Saft austritt (oder bei 75° C Innentemperatur), ist die Ente gar. Die Haut sollte schön braun und knusprig sein.

Die Ente auf eine Platte legen, locker mit Alufolie bedecken und 10 Minuten ruhen lassen. Inzwischen die Sauce zubereiten. Dazu das Fett aus dem Bräter abgießen. Es sollten etwa 3 EL Bratensaft zurückbleiben. Den Bräter bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen und die restlichen Lavendelblüten hinzufügen. Mit dem Rotwein ablöschen und mit einem Holzlöffel den Bratensatz vom Boden des Bräters schaben. Etwa 3 bis 4 Minuten kochen, bis sich alle Aromen gut vermischt haben und die Sauce leicht reduziert ist. Warm stellen.

Die Innereien aus der Bauchhöhle der Ente nehmen. Dann die Ente tranchieren. Die Fleischstücke und die Innereien auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit der Sauce übergießen und sofort servieren.

### **Geschmortes Rindfleisch mit Oliven**

Zutaten für 8 bis 10 Personen

Zubereitungszeit 4 Stunden

1,5 kg Lamm- oder Rindfleisch zum Schmoren, in 5 cm große Würfel geschnitten  
400 g magerer Bauchspeck, in Streifen geschnitten  
400 g mageres Pökelfleisch, in Streifen geschnitten  
4 EL Olivenöl  
2 Zwiebeln, in dicke Scheiben geschnitten  
2 Möhren, in dicke Scheiben geschnitten  
200 g schwarze und/oder grüne Oliven, entsteint  
750 ml dunkler Rinderfond  
Salz und frisch gemahlener Pfeffer  
250 g Champignons, in Scheiben geschnitten  
Mehlbutter, zubereitet aus 3 EL Butter und 3 EL Mehl

Für die Marinade

2 Lorbeerblätter  
2-3 Zweige Thymian  
2-3 Zweige Rosmarin  
2 TL Wacholderbeeren  
3 Stengel Petersilie  
10 Pfefferkörner  
2 Knoblauchzehen, geschält  
1 Flasche (750 ml) trockener Weißwein  
2 EL Olivenöl  
Musselin oder Küchenleinen

Alle Zutaten für die Marinade – mit Ausnahme des Öls – in einer Schüssel vermischen. Das Fleisch hinzufügen, gut durchheben und das Olivenöl darüber gießen. Zum Marinieren zugedeckt für 1 bis 2 Tage in den Kühlschrank stellen; das Fleisch dabei von Zeit zu Zeit wenden. Speck und Pökelfleisch blanchieren. Abgießen, unter fließendem kaltem Wasser abschrecken und gründlich abtropfen lassen. Den Backofen auf 150° C (Gasherd Stufe 1) vorheizen. Das Fleisch herausnehmen und die Marinade durch ein Sieb gießen. Den Knoblauch hacken, die Kräuter und Pfefferkörner in ein Stück Küchenleinen binden. Das Fleisch mit Küchenkrepp trocken tupfen. In einem Schmortopf die Hälfte des Öls erhitzen und das Fleisch portionweise bei starker Hitze rundum kräftig anbraten. Das Rindfleisch herausnehmen und die Zwiebel bräunen. Mit der Marinade ablöschen und den Bratensatz lösen. Lagenweise Rind (oder Lamm), Speck, Pökelfleisch, Möhren und Oliven einschichten. Knoblauch und Gewürzsäckchen dazugeben und mit Pfeffer würzen. (Da Speck und Pökelfleisch salzig sind, braucht kein Salz hinzugefügt zu werden.) Fond angießen, bis das Fleisch gerade mit Flüssigkeit bedeckt ist. Den Deckel auflegen und die daube 2 bis 3 Stunden im vorgeheizten Backofen schmoren, bis das Rindfleisch so zart ist, dass es sich mit den Fingern zerdrücken lässt. Die Zutaten zwischendurch gelegentlich umrühren. Falls zuviel Flüssigkeit verdampft, weiteren Fond angießen.

Am Ende der Garzeit das Gewürzsäckchen herausnehmen. Die Pilze im restlichen Öl sautieren, bis sie gar sind, und unter die daube rühren. Die Mehlbutter stückchenweise hinzufügen und den Topf schwenken, damit die Butter schmilzt und die Sauce gebunden wird. Alles noch 2 Minuten köcheln lassen, dann abschmecken.

## **Mandelgebäck**

Zutaten für etwa 20 Stück  
Zubereitungszeit 40 Minuten

250 g Mandelkerne  
250 g Zucker  
4-5 EL Aprikosensirup  
etwa 20 runde Backoblaten (5 cm)  
1 Eiweiß  
100 g Puderzucker

Die Mandeln in kochendes Wasser geben. Nach etwa 4 Minuten in einem Sieb abtropfen lassen. Die dunkle Haut abziehen. Die Kerne gut abtrocknen und fein mahlen. Die Mandeln mit dem Zucker mischen. Den Aprikosensirup darunter rühren. Den Teig in einer Kasserolle erhitzen, dabei mit einem Holzlöffel umrühren. Etwas trocknen lassen. Die Kasserolle vom Herd nehmen. Den Teig auf die Oblaten verteilen. Abkühlen lassen. Den Backofen auf 200 ° vorheizen. Inzwischen in einer großen Schüssel das Eiweiß mit dem Puderzucker verrühren. Wenn sich der Zucker gelöst hat, den Guss auf den Plätzchen verteilen. Die Plätzchen auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen (Gas Stufe 3) etwa 10 Min. backen.