

Kochabend vom 18. September 2018

Provence - Uwe



Anmerkungen zum gewählten Menü

In der provenzalischen Küche spielen frische Zutaten eine ganz besondere Rolle (vor allem Tomaten, Zucchini, Auberginen, Gemüse, Kräuter, Pilze, Knoblauch und Olivenöl). Kein Wunder, denn schließlich kommen diese aus der Umgebung ebenso wie Fisch, Lamm und Rind.

Die provenzalische Küche greift auf ihre regionalen Produkte zurück und ist dabei abwechslungsreich, reichhaltig und gesund.

Auf den Speisekarten findet man vor allem Gemüsegerichte, da die Landbevölkerung sich früher kein Fleisch leisten konnte. Am bekanntesten ist sicherlich der Gemüsetopf „Ratatouille“. Aber auch die Olivenpastete „Tapenade“ und die Knoblauchmayonnaise „Aïoli“ zum Apéritif oder Gemüsesuppen wie „Aïgo Boulido“ (Knoblauchsuppe mit Kräutern) und „Soupe au Pistou“ (Suppe aus Bohnen, Gemüse und Nudeln bestehend) schmecken besonders gut und sind typisch für die Provence.



In der Menükarte findet man aber auch Fleisch- und Fischgerichte. Das bekannteste Fischgericht ist die Bouillabaisse aus Marseille, eine Fischsuppe, in die verschiedene Fischarten gehören. Daneben findet man oft Kabeljau, Seezungenfilet, Lachs, Seebarsch und Seeteufel.

Beim Fleisch greifen die Provenzalen vor allem auf Lammfleisch zurück, aber auch Kalbsfleisch und Geflügel. Rindfleisch wird meist als Ragout zubereitet. Die Gerichte – egal ob Fisch oder Fleisch – werden immer mit frischem Gemüse gereicht.

Menü:

Tapenade

Petites chèvres sur un lit de tomates au romarin

Lamm auf Ratatouille

Tian de Lait Rustique

Bon appétit!

Ablauf

Zeit bis ca.

Besprechung

18:30 bis 19:00 Uhr

Vorspeise 2

20:30 Uhr

Hauptgang

21:00 Uhr

Dessert

ab 21:30 Uhr

Tapenade

100 g	<i>entsteinte, schwarze Oliven</i>
4-6	<i>Sardellenfilets</i>
20-40 g	<i>abgetropfte Kapern</i>
3	<i>Knoblauchzehen</i>
3-4 El	<i>Olivenöl</i>
	<i>Pfeffer</i>
1	<i>Baguette</i>

Oliven, Sardellen und Kapern in der Küchenmaschine zu einer Paste zerkleinern. Knoblauch dazupressen und bei laufender Maschine nach und nach Olivenöl zufügen und mit Pfeffer abschmecken.

Baguette in Scheiben schneiden und Tapenade auftragen und servieren. Alternativ können die Baguettescheiben im Backofen getoastet werden.



Die restlichen Kapern können als Dekoration auf die Tapenade gegeben werden. Alternativ können auch Zwiebelringe als Dekoration dienen.

Anmerkung: Je nach Hersteller und Menge der Zutaten (hier Kapern und Sardellen) schmeckt die Tapenade leicht salzig. Empfohlen wird die Hälfte der Menge und je nach Geschmack anteilig Kapern und Sardellen hinzugeben.

Petites chèvres sur un lit de tomates au romarin

(Überbackener Ziegenkäse auf einem Tomatenbeet)

Rezept für 6 Personen

6 *Kleine, runde, frische Ziegenkäse, nicht ganz trocken*

3-4 *Gut gereifte Tomaten*

6 *Rosmarinzweige, klein gehackt*

Salz, Pfeffer

1 *Blätterteig*

Backofen auf 200° C Vorheizen. Tomaten 30 bis 45 Sekunden in kochendes Wasser tauchen, mit kaltem Wasser abschrecken und anschließend die Haut abziehen (kreuzweise einschneiden). Tomaten in kleine Würfel schneiden (ruhig mit Kernen) und auf die Töpfchen verteilen. Kleinen Ziegenkäse darauflegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend den Rosmarin darüber streuen und das Ganze mit Olivenöl beträufeln.

Zum Schluss den Förmchen einen Deckel aus Blätterteig zurechtschneiden und diesen auflegen, leicht fest drücken. Blätterteig sollte rund r=2 cm oder d= 4cm grösser sein als die Förmchen.

Anmerkung: Blätterteig zieht sich beim Backen zusammen und geht dafür in die Höhe.

Für eine schöne Farbe mit etwas Milch oder Eigelb vorher bepinseln.

Bei 180°C (Umluft) ca. 5-6 Minuten anbacken - bis Blätterteig eine goldene Farbe bekommt - anschliessend bei leicht geöffneter Ofentüre 6-8 Minuten fertigbacken.

Als Garnitur ein paar Salatblätter und grossblättrige Petersilie (ohne Salatsauce) auf den Teller legen und die Tarte aufsetzen.



der



Lamm auf Ratatouille

250 g	<i>Auberginen</i>
250 g	<i>Zucchini</i>
250 g	<i>rote und grüne Peperoni</i>
125 g	<i>Zwiebeln</i>
400 g	<i>Tomaten</i>
1	<i>Knoblauchzehe</i>
¼ Tl	<i>Zucker</i>
	<i>Petersilie, Thymian, Basilikum</i>
	<i>Olivenöl</i>
	<i>Salz und Pfeffer</i>

Traditionell wird Ratatouille in grobe Gemüsestücke geschnitten. Empfehlenswert ist eine Variante mit ca. 3-4 mm grossen Gemüsegewürfen. Die Gemüsemenge ist mehr, als man für 4 Personen in einer Mahlzeit braucht. Ratatouille eignet sich sehr gut zum kalt essen oder einmachen.

Bei einem guten Ratatouille werden die Gemüse gesondert gekocht und erst am Schluss zusammengefügt.

Gemüse gut waschen, aber nicht schälen. Auberginen in Scheiben schneiden, salzen. Etwa 30 Minuten abtropfen lassen. Mit Papier oder einem Tuch abtrocknen und in kleine Stücke schneiden. In heissem Olivenöl anbraten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zucchiniwürfelchen in heissem Olivenöl solange dünsten, bis die meiste Flüssigkeit verdampft ist. Herausnehmen und ebenfalls abtropfen lassen. Mit Peperoni gleicherweise verfahren.

Zwiebeln in kleine Würfelchen schneiden und in Olivenöl weich, aber nicht braun dünsten. Tomaten klein schneiden (wer will, kann diese vorher enthäuten) zusammen mit den kleingeschnittenen Knoblauch, Zucker, Petersilie und Thymian gute 30 Minuten köcheln.

Das vorgekochte Gemüse dazu geben, nochmals 5 Minuten simmern lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ganz zum Schluss feingeschnittenen Basilikum unterheben.

600g *Lammfleisch (aus der Hüfte, ohne Knochen)*
4 *Knoblauchzehen*
1 *Zwiebel*
3 *EL Öl*
1 *Zweig Rosmarin*
3 *EL Weißwein*
Salz und Pfeffer

Lammfleisch von Sehnen, Fett und Silberhäutchen befreien mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauchzehen schälen und zerdrücken. Zwiebel auch schälen und in 2 Stücke schneiden.

In einer heißen Bratpfanne mit Öl die Lammhüfte anbraten. Die Knoblauchzehen, Zwiebel und Rosmarin dazugeben und alles ca. 12 Minuten braten, ab und zu das Fleisch umdrehen. Vom Feuer nehmen und mit Weißwein ablöschen. Mit geschlossenem Deckel 5 Minuten ruhen lassen.



Ratatouille in die Mitte des Tellers geben. Das Fleisch tranchieren, anstellen und mit einem Thymian- oder Rosmarinast garnieren.

Tian de Lait Rustique

(Vanillecreme nach Grossmutter's Art)

Rezept für 6-8 Personen

- ½ l Milch (wenn möglich Ziegenmilch)*
- 1 Streifen getrocknete Orangenschale*
- 1 Vanillestange*
- 1-2 EL Rum*
- 75g Zucker*
- 3 geschlagene Eier*

Ofen auf 200° C vorheizen. Milch mit der Orangenschale und der Vanillestange zum Kochen bringen. Hitze stark reduzieren. Zucker in die Milch geben und rühren, bis sich der Zucker auflöst.

Vom Herd nehmen und ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Vanillestange und Orangenschale herausnehmen. Im Anschluss die Flüssigkeit unter ständigem Rühren mit den Eiern und dem Rum vermengen.

Die Masse dann in Flanförmchen füllen. Förmchen auf ein mit kaltem wassergefülltes Blech (Fettpfanne) in den Backofen stellen und solange Backen (ca. 45 Minuten) bis die Creme fest geworden ist.

Anmerkung: Die Creme sollte warm serviert werden (schmeckt aber auch kalt 😊).

