

En france avec 6 aromes

Hans Martin Sauer und Manuela Löffler, 30.10.2014

Dies ist unsere kleine Rezepte-Sammlung für die Reise, und zwar für den Urlaub in Frankreich. Die Zubereitung gelingt auch in der spartanisch ausgestatteten Küche einer kleinen Ferienwohnung. Natürlich sind die Rezepte auf die typischen Köstlichkeiten zugeschnitten, die man in den Lebensmittelabteilungen fast jedes französischen Supermarktes findet. Wir geben hier die *französische Bezeichnung* an. Wichtig: eine schwere Edelstahlpfanne (28 cm) mit Deckel, sowie ein scharfes Küchenmesser haben wir auf Reisen durch die französische Provinz immer im Gepäck.

Stets auf dem Einkaufszettel:

- ◆ **Salz (*sel*)**
- ◆ **Pfeffer (*poivre*)**
- ◆ **Thymian (*thym*)**
- ◆ **Petersilie (*persile*)**
- ◆ **Schalotten (*echalots*)**
- ◆ **Knoblauch (*ail*)**
- ◆ **frisches Gemüse,
Olivenöl, Weine der
Region, Butter, Senf**

Geschmorte Rinderseite

Côte de boeuf basse, ca. 1,1 kg, am Stück mit Knochen in der Pfanne in etwas Olivenöl scharf anbraten. Dann mit klein geschnittenen *Tomaten*, *Schalotten*, gehacktem Knoblauch, einer Prise Salz und einem Schuß *vin rouge* eine Stunde bei geschlossenem Deckel auf kleiner Hitze schmoren. Das Fleisch nun herausnehmen und warmstellen. Den Sud in der Pfanne bei großer Hitze zu einer dicken Soße unter ständigem Rühren einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nun das Fleisch von Knochen lösen, mit grünen Bohnen und frittierten Selleriestiften servieren.

Als Vorspeise empfehlen wir: eine gemischte Platte aus geviertelten *Tomaten*, *jambon cru* und *terrines anciennes* sowie ein paar *cornichons*.

Thunfischsteak

Zucchini (*courgette*) und rohe geschälte Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und in der Pfanne mit etwas Olivenöl unter stetigem Wenden gold-braun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Frische Thunfischsteaks (*thon*) (Scheiben zu je 200 g) ebenfalls kurz in Olivenöl auf beiden Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, und mit den Zucchini-/Kartoffelscheiben noch wenige Minuten mitdünsten. Die Thunfischsteaks sollen beim Aufschneiden innen noch etwas glasig sein.

Als Vorspeise: die gemischte Platte aus dem vorigen Rezept.

Hasenbraten

½ Hasen (*lapin*) in Stücke zerteilen (Brust, Vorder-, Hinterläufe, vorderer und hinterer Rücken mit Bauchlappen, Kopf) und in Butter von allen Seiten anbraten. Mit *vin blanc* ablöschen und etwa 1 Stunde bei kleiner Hitze unter dem geschlossenen Deckel gar schmoren, würzen und warmstellen. Kartoffeln und Sellerie in Streifen schneiden und in etwas Öl in der Pfanne frittieren. Zusammen mit dem geschmorten Hasen servieren.

Als Vorspeise empfehlen wir Austern (*huitres*), ca. 6 Stück pro Person, die in französischen Fischabteilungen oft täglich frisch angeboten werden. Etwas Zitrone zum Beträufeln nicht vergessen. Dazu 1 Glas Sekt: *Clairette*, Prosecco oder einen Champagner. Bemerkung: auch ein stabiles Austernmesser sollte im Reisegepäck niemals fehlen!

Entenbrustfilet in eigenem Fett

Von der Entenbrust (*magret* oder *filet de canard*, ca. 400 g) die Fettschwarte großzügig abziehen bzw. -schneiden. Auf der Entenbrust verbleibende Teile der Schwarte mit dem Messer kreuzweise einschneiden. Die abgeschnittenen Schwartenteile in der heißen Pfanne auslassen. Die Entenbrust in dem Fett von der Schwartenseite anbraten, kurz wenden und in eine Auflaufform legen. Mit *crème fraîche* bestreichen, mit Thymian, Petersilie, Salz und Pfeffer würzen und bei 160 °C im Backofen für ca. 15-20 Min. garen und in Scheiben aufschneiden. Währenddessen im heißen Entenfett vorgekochte Kartoffeln und grüne Bohnen (*haricot vert*) gold-braun anbraten. Zur Vorspeise nehmen wir gern marktfrische Sardinen (je ca. 10-12 cm lang, etwa 200 g). Diese werden nach dem Entfernen der Köpfe in etwas heißem Olivenöl ganz kurz angebraten, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch gewürzt. Zu etwas *baguette* können die Sardinen im Ganzen gegessen werden.

Lamm-Koteletts a la nature

Lammkoteletts (*filet d'agneau*) in Olivenöl von beiden Seiten anbraten und mit Knoblauch, Schalotten, Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Als Beilage empfehlen wir grüne Bohnen und Bagutte.

Vorspeise: gekochte Artischocken. Hierzu werden ganze Artischocken (2 kleine oder 1 Große) etwa 30 bis 50 Min. in einem Topf mit etwas Wasser weichgekocht. Nach dem Abkühlen zu einem Dip aus Senf, Olivenöl, Naturjoghurt, Salz, Pfeffer und etwas gehacktem Knoblauch Blatt für Blatt (man isst nur die Blattwurzeln) essen. Das *coeur d'artichaut* wird dann mit der Gabel püriert und ebenfalls mit dem Dip serviert.