

Kochen mit Martina und Moritz vom 08.06.2024

Redaktion: Klaus Brock

Die Küche der Provence: Bringt die Sonne auf den Tisch

Daube de joues de porc braisées (Geschmorte Schweinebäckchen)	2
Tourte provençale (Provenzalischer Gemüsekuchen)	4
Tian de cabillaud aux epinards (Spinatauflauf mit Kabeljau)	6
Crème Brûlée au miel de lavande (Lavendelhonig-Crème Brûlée)	7
Tipp: Vin d'Orange (Orangenwein)	8

URL: <http://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/die-kueche-der-provence-sendung-100.html>

Die Küche der Provence: Bringt die Sonne auf den Tisch

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Olivenöl, Knoblauch, Gemüse aller Art von Auberginen bis Zucchini und vorneweg natürlich Tomaten – allein der Duft dieser Zutaten beschwört in noch frühlingshaften Zeiten die Erinnerung an oder Vorfreude auf die großen Ferien herauf. Jetzt die Augen schließen und die mediterrane Sonne spüren! Kaum eine Küche zaubert so schnell und so eindeutig die richtigen Bilder herbei.



Daube de joues de porc braisées (Geschmorte Schweinebäckchen)

Die rundlichen, schmal zulaufenden fleischigen Stücke aus der Schweinebacke bestehen aus kernigem Fleisch, umhüllt von Gallerte, die das Fleisch besonders saftig hält. Das Fleisch ist zart und zergeht auf der Zunge, wenn man es richtig gemacht hat. Leider gibt sie bei uns der Metzger nicht gern heraus, er braucht das hochwertige, aber günstige Fleisch für seine Würste. Sie sind aber auch perfekt fürs Schmoren geeignet. Und Schmorgerichte sind einfach ideal für Gäste. Sie lassen sich bequem vorbereiten, und werden vor dem Servieren nur noch aus dem Ofen geholt.



Für 6 bis 8 Personen:

- 1 kg Schweinebäckchen
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 3 Möhren
- 1 große Zwiebel
- 2-3 Selleriestange
- 1 Lauchstange
- 1 Bouquet garni (siehe Anmerkung)
- ca. ½ l Kalbsfond
- ½ l Weißwein
- 1 kg kleine Kartoffelchen
- ein guter Schuss Weißwein- oder Sherry-Essig

Zubereitung:

- Die Schweinebäckchen im heißen Öl rundum anbraten, dabei salzen und pfeffern. Herausheben und beiseitestellen. Stattdessen die zweizentimetergroß gewürfelten Möhren, Zwiebeln, Sellerie und Lauch im Bratfond andünsten.
- Danach die Bäckchen und das Bouquet garni obenauf betten, Kalbsfond angießen und den Wein dazu. Hier nehmen wir einen Weißwein, der passt hervorragend zum Schweinefleisch.
- Nochmals aufkochen, dann auf ganz milder Hitze oder im Backofen bei 130 Grad (Ober- & Unterhitze; 110 Grad Heißluft) zwei bis drei gute Stunden schmoren. Nach einer Stunde die geschälten Kartoffeln dazwischen verteilen.
- Am Ende den Bratenfond in einen Mixbecher abgießen, mit der Schaumkelle einen Löffel vom Schmorgemüse herausfischen und zufügen.
- So lange mixen, bis eine angenehme, cremige Saucenkonsistenz entstanden ist. Nochmals abschmecken, vor allem mit Salz, Pfeffer und einem Schuss Essig. Wieder

in den Topf über die Bäckchen gießen und sie darin erwärmen, wenn Sie nicht gleich alles zu Tisch bringen.

- Zum Servieren die Bäckchen quer zur Faser in fingerdicke Scheiben schneiden und mit den Kartoffeln auf einer Platte anrichten. Das Schmorgemüse daneben verteilen und mit etwas Sauce überziehen. Restliche Sauce auf jeden Fall dazureichen, die schmeckt köstlich. Wer vorher die Blätter der Selleriestangen beiseitegelegt hat, kann diese fein gehackt ganz zum Schluss noch darüberstreuen.

Anmerkung: Ein Bouquet garni, ein klassisches Kräutersträußchen, darf in keinem französischen Schmorgericht fehlen. Man bindet dafür die zwei bis drei äußeren Blätter einer Lauchstange, ein Sträußchen Thymian, einige Petersilienstängel und ein bis zwei Lorbeerblätter zusammen (wer es pikant mag, gibt auch gerne eine Chili dazu, ist aber kein muss) - so lässt sich das Sträußchen vor dem Servieren bequem wieder herausfischen und entfernen.

Getränk: ein kräftiger Rotwein aus der Provence, zum Beispiel von den Côtes-de-Nîmes

Tourte provençale (Provenzalischer Gemüsekuchen)

Wo Oliven gedeihen, verwendet man ihr Öl für alles, nicht nur zum Kochen und Braten, sondern auch zum Backen, vor allem, wenn es herzhaftere Bäckereien sind, wie zum Beispiel eine Gemüsetarte: ein dünner, knuspriger, herzhafter Mürbteigboden, darauf eine Gemüsefüllung, die mit einer Eiermasse übergossen und zusammengehalten wird. Das ist zusammen mit einem Salat ein wunderbarer Imbiss oder auch, in kleine Stücke geschnitten ein Happen zum Apéritif oder Glas Wein.



Zutaten für eine Spring- oder Tartform von 26 cm Durchmesser:

Belag:

- 2 Zwiebeln
- 2-3 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 1 Möhre
- 1 Lauchstange
- 2 Selleriestangen
- je 1 rote und gelbe Paprikaschote
- Salz
- Pfeffer
- etwas Chilipulver oder frische Chili
- 200 g Ziegenfrischkäse
- 2 Eigelbe
- 1 ganzes Ei
- Basilikum oder Petersilie
- in Olivenöl eingelegte Anchovis
- 2-3 EL schwarze eingelegte Oliven

Mürbteig/Teig:

- 250 g Mehl
- Salz
- Prise Zucker
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- 2 Eiweiße
- 100 ml Olivenöl

Zubereitung:

- Aus den Zutaten für den Teig rasch einen festen Teig kneten, zu einer Kugel gerollt, in einer Plastiktüte eine halbe Stunde ruhen lassen, aber bitte nicht in den Kühlschrank. Olivenöl ist ein Sonnenkind und mag es nicht so kalt, wie zum Beispiel Butter.
- Dann dünn ausrollen und eine mit Olivenöl ausgestrichene Form auskleiden.
- Mit Backpapier belegen, mit einer zweiten Form oder einer Platte beschweren und zunächst im 190 Grad (Heißluft/ 210 Unterhitze) vorgeheizten Ofen 10 Minuten vorbacken – so wird der Boden später garantiert nicht aufgeweicht und bleibt schön knusprig.
- Für den Belag unterdessen die Gemüse putzen, schälen und/oder entkernen, wo nötig, und in kleine, höchstens zentimetergroße Würfel schneiden. Zuerst Zwiebel, Knoblauch und Möhren im heißen Öl in einer großen Pfanne andünsten, dann auch Lauch und Sellerie und schließlich die Paprikawürfel zufügen. Alles bissfest dünsten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen, auch mit etwas Chili oder nach Gusto mit süßem und scharfem Paprikapulver nachbessern.
- Nun Frischkäse, die Eigelbe, die beim Mürbteig übrig geblieben sind, sowie ein ganzes Ei, die Kräuterblätter, Salz und Pfeffer mit dem Mixstab glatt mixen und kräftig abschmecken. Mit dem gedünsteten Gemüse mischen und auf dem Teigboden verteilen.
- Anchovis - die man in der Provence gerne isst oder zur Würze nimmt - und Oliven auf der Oberfläche hübsch anordnen. (Anchovis geben zusätzliche Würze, deshalb vorher etwas sparsamer mit dem Salz umgehen. Wer keine Anchovis mag, kann diese natürlich auch ganz weglassen und salzt vorher etwas mehr und hat dann ein vegetarisches Gericht.)
- Weiterhin bei 190 Grad (Heißluft/ 210 Unterhitze) nun noch ca. 30 Minuten backen, bis der Teig ausreichend braun und die Füllung gestockt ist.
- Die Tourte kann man heiß, frisch aus dem Ofen essen oder auch lauwarm und manch einer mag sie sogar kalt.

Getränk: In jedem Fall passt dazu ein leichter Rosé.

Tian de cabillaud aux epinards (Spinatauflauf mit Kabeljau)

Tian nennt man in der Provence eine flache Auflauf- oder Gratinform, und natürlich auch gleich das ganze darin gegarte Gericht. Auf jeden Fall gehört immer viel Gemüse in einen Tian, das man auch mit Fisch oder Fleisch anreichern kann. Für unsere Version wird zwischen gedünsteten, herzhaften Spinat ein Stück Fischfilet gebettet.



Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 1 kg Spinat
- 1 große Fleischtomate
- Salz
- Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- eventuell 1 Chilischote, Muskat
- 3 EL Olivenöl
- 600 g Kabeljaufilet
- Zitronenschale

Zubereitung:

- Den Spinat in Salzwasser zusammenfallen lassen, abschrecken und ausdrücken (wenn Sie den großen Feldspinat bekommen, dann entfernen Sie bitte vorher die Stiele).
- Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer Pfanne in heißem Öl andünsten. Den fein gehackten Knoblauch zufügen, wer hat und es mag, gibt auch etwas Thymian hinzu. Salzen und pfeffern, mit Muskat würzen, den Spinat untermischen.
- Die flache Form mit etwas Olivenöl einpinseln und die Hälfte vom Spinat auf dem Boden verteilen. Den Fisch in Portionsstücke schneiden, salzen, pfeffern und mit Zitronenschale würzen. Auf das Spinatbett setzen und mit dem restlichen Spinat zudecken.
- Die Tomate mit heißem Wasser überbrühen, dann lässt sie sich leicht schälen, in kleine Würfel schneiden, salzen und pfeffern und auf dem Spinat verteilen.
- Am Ende noch einen Schuss Olivenöl oben drüber und schließlich im 190 Grad (Heißluft oder 210 Grad Ober- & Unterhitze) heißen Ofen 10 Minuten lang durchziehen lassen. Sofort servieren.

Beilage: Baguette

Getränk: ein kräftiger provenzalischer Weißwein

Crème Brûlée au miel de lavande (Lavendelhonig-Crème Brûlée)

Der unwiderstehliche Creme-Klassiker kriegt so seinen provenzalischen Touch. Lavendelblütenhonig ist eine Spezialität, die man in einer gut sortierten Feinkostabteilung durchaus finden kann. Dasselbe gilt auch für die Essenz von Lavendelblüten, die man jedoch wirklich nur tropfenweise verwenden darf, oder auch getrocknete Lavendelblüten. Natürlich schmeckt das Dessert auch, wenn man einen anderen aromatischen Honig dafür verwendet. In jedem Fall ein traumhaftes Dessert: die sahnige Creme unter der knackenden Zuckerkruste.



Zutaten für 6 bis 8 Personen:

- 0,2 l Milch
- 0,2 l Sahne
- 3 EL Lavendelblütenhonig
- eventuell einige Tropfen Lavendelblütenessenz oder eine Hand voll getrockneter Lavendelblüten
- 2 Eigelbe
- 2 ganze Eier
- Außerdem: 4-6 EL brauner Zucker zum Karamellisieren

Zubereitung:

- Milch und Sahne aufkochen, Lavendelhonig hinein rühren, nun auch mit Lavendelblütenessenz bzw. getrockneten Lavendelblüten würzen. Wer getrocknete Blüten verwendet, muss sie eine Weile in der aufgekochten Milchsahne ziehen lassen.
- Eigelbe und Eier verquirlen und damit mischen. Diese Masse durch ein Sieb in Portionsförmchen füllen, im Wasserbad oder Dampfgarer (80 Grad) 45 Minuten stocken lassen. Am Ende kalt stellen, einige Stunden oder ruhig auch über Nacht.
- Vor dem Servieren den braunen Zucker auf der Oberfläche verteilen und mit dem Bunsenbrenner abflämmen.

Getränk: Ein duftender Süßwein, zum Beispiel einen Baume de Venise aus der Provence oder einen selbst gemachten Vin d'Orange (siehe Tipp).

Tipp: Vin d'Orange (Orangenwein)

Den kann man auch in größeren Mengen herstellen, damit der Aperitif nicht ausgeht.

Zutaten für ca. 10 Flaschen:

- 5 ungespritzte Orangen (besonders gut geeignet sind Bitterorangen/Pomeranzen)
- 2 Zitronen
- 500 g Zucker
- 5 l Roséwein
- ¼ l reiner Alkohol (50% aus der Apotheke)
- 2 Zimtstangen

Zubereitung

- Die ungespritzten Orangen und Zitronen mitsamt ihrer Schale in feine Scheiben schneiden. In einem großen Glas mit den übrigen Zutaten mischen. 40 Tage lang bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Durch ein Tuch filtern und in Flaschen füllen.
- So erhält man ein sommerduftendes likörartiges Getränk, das man pur oder auch mit Wasser gespritzt trinken kann.