

SOPHIE BONNET

PROVENZALISCHER GENUSS



SOPHIE BONNET

PROVENZALISCHER GENUSS

DIE LIEBLINGSREZEPTE
DES ERMITTLERS PIERRE DURAND

INHALT

<i>Vorwort</i>	6	<i>Kapitel 2</i>	47
<i>Einleitung</i>	8	Pays des Sorgues und Monts de Vaucluse	48
<i>Kapitel 1</i>	13	Persillade	52
Der Luberon	14	Huile aux herbes de Provence	52
Tapenade	18	Rillettes de canard	55
Pistou	18	Salade au lard et pâté de foie gras	56
Beignets de courgettes	21	Soupe aux truffes	58
Fougasse	22	Filet de saumon de fontaine à la sauce vierge	61
Salade au chèvre chaud	24	Civet de sanglier	62
Soupe au pistou	27	Lapin aux pruneaux	65
Bœuf en daube	28	Salade tiède d'asperges	66
Coq au vin à la provençale	30	Sanguins à la forestière	68
Côtes de veau aux champignons	33	Tian de courge	70
Légumes farcies	34	Truite grillée au thym	73
Tarte aux blettes	37	Tarte aux pignons	74
Tarte tatin aux tomates	38	Gratin de fruits	76
Nougat glacé au miel de Provence	40	Millefeuille à la vanille	78
Soupe aux trois melons	42	<i>Kapitel 3</i>	81
Tarte aux truffes	45	Marseille und die Küste des Var	82
		Vin d'orange	86
		Rouille	86
		Pan bagnat	88
		Salade niçoise	90
		Soupe de tomate froide	93
		Tartare de thon	94
		Alouettes sans tête	96
		Artichauts à la barigoule	98
		Bouillabaisse de Marseille	100
		Daurade en croûte de sel	103
		Moules frites	104
		Pissaladière	106
		Ratatouille	108
		Mousse d'abricots à la pistache	110
		Tarte au citron et aux amandes	113

<i>Kapitel 4</i>	115	<i>Rezeptregister deutsch</i>	186
Von den Alpillen bis Avignon	116	<i>Rezeptregister französisch</i>	188
Citronnade à la verveine et à la menthe	120	<i>Menüvorschläge</i>	189
Caviar d'aubergines	122	<i>Dank</i>	190
Brandade de morue	124	<i>Impressum</i>	192
Soupe à l'ail	127		
Taboulé oriental	128		
Tartines grillées à l'anchoïade	131		
Cassoulet provençal	132		
Fenouil braisé	135		
Hachis parmentier	136		
Pommes de terre au romarin	138		
Poulet aux citrons confits	141		
Riz de Camargue safrané aux crevettes	142		
Steak de taureau au salsa d'anchois	145		
Crème brûlée au chocolat blanc	146		
Figues rôties à la crème	149		
 <i>Kapitel 5</i>	 151		
Die Hochprovence	152		
Chèvre à l'huile	157		
Crespeou	158		
Mesclun	160		
Soupe aux fèves dauphinoise	162		
Tartare de tomates	165		
Aïoli garni	166		
Gigot d'agneau mariné et croustillant	168		
Haricots verts à la provençale	170		
Oreilles d'âne	173		
Ragoût de chevreau aux haricots blancs	174		
Tarte aux tomates et fromage de chèvre	176		
Tourtons aux pommes de terre	178		
Tian de pommes au miel de lavande	180		
Compote de fruits cuits au yaourt	182		
Sacristains à la crème d'amande et pépites de chocolat	185		

VORWORT

Eine Krimiautorin, die ein Kochbuch verfasst? Geht denn das? Ja, sogar sehr gut. Denn ich schreibe nicht nur über den besonderen Zauber der provenzalischen Landschaft, sondern bin auch begeisterte Hobbyköchin, die Familie und Freunde regelmäßig mit kulinarischen Exkursionen durch den Süden Frankreichs verwöhnt.

Ich liebe die Intensität der provenzalischen Küche. Die Aromen des sonnenverwöhnten Gemüses, den Duft von Thymian, Rosmarin und Salbei. Während ich diese Worte schreibe und an die vielen genussvollen Momente denke, die ich in der Provence verbracht habe, meine ich, den Geschmack von nussigem Olivenöl und kräftigem Käse auf der Zunge zu spüren.

Kaum eine Reise in die Provence hat es bisher gegeben, von der ich nicht mindestens ein Kochbuch und etliche Rezeptideen wieder mit nach Hause gebracht hätte. Dazu Fotos von Gerichten, deren Varianten ich unbedingt selbst zubereiten wollte: das *Cassoulet* aus Saint-Rémy-de-Provence, das in seinem Geschmack so herrlich tomatig war, oder das Thunfischtatar aus Sanary-sur-Mer, dessen beigefügte Orangenfilets dem Fisch eine herrlich fruchtig-frische Note gaben.

Es ist eine Liebe, die seit über 20 Jahren währt. Schon nach meinem ersten Provence-Urlaub veranstaltete ich, frisch inspiriert von den kulinarischen Eindrücken, ein Gartenfest mit einem riesigen Buffet, für das ich drei Tage lang in der Küche gestanden hatte. Es gab eine Terrine, *Salade niçoise*, *Bouillabaisse*, *Coq au vin*, *Tarte aux citron*, *Soupe aux melons* und vieles mehr. Meine Freunde aßen nach Herzenslust, bis auch die letzte Köstlichkeit verzehrt war und sich wohlige Zufriedenheit einstellte. Es war ein wunderbarer Abend, gefüllt mit anregenden Gesprächen, und wir genossen das Beisammensein unter lampionüberspannten Bäumen bis spät in die Nacht.

Die Gerichte jenes Abends sind seither fester Bestandteil meiner Küche, und stetig werden es mehr. Wer meine Krimis um den Ermittler Pierre Durand kennt, der hat bereits einige von ihnen kennengelernt. Seine Freundin Charlotte ist Köchin, daher wird fleißig gekocht und gegessen, und am Ende jedes Bandes gibt es drei Rezepte als kleines Extra dazu.

Viele Leserinnen und Leser haben diese bereits ausprobiert, und immer wieder kam die Frage auf, ob ich nicht ein ganzes Kochbuch schreiben könne. Als mich auch Buchhändler und Journalisten darauf ansprachen, war der Entschluss rasch gefasst. Tatsächlich träume ich bereits seit dem ersten Band der Krimiserie davon, meinen Leserinnen und Lesern beides nahezubringen: die bezaubernde Atmosphäre der Heimat meines Ermittlers und die wunderbare Küche der Provence. Und nun, pünktlich zum fünften Band, ist es endlich soweit.

Dieses Mal also spielen Rezepte die Hauptrolle im Buch.

Ich möchte Ihnen meine kleine Schatzkiste öffnen und Sie an einem Fundus teilhaben lassen, der sich mit jeder Reise weiterentwickelt hat. In diesem Buch lernen Sie meine persönlichen Lieblingsrezepte kennen, für ein Abendessen mit Gästen oder ein Picknick im Freien. Leicht nachzukochen, damit mehr Zeit für das Genießen bleibt.

Das Buch enthält sowohl traditionelle Gerichte als auch spannende Varianten; Interpretationen einer modernen und dennoch authentischen Landhausküche. Kaum ein klassisches Rezept, kaum ein Gericht, das nicht im Laufe der Jahre zu neuen Formen gefunden hätte. Jede Region hat eine eigene Interpretation, ebenso jeder Koch. Ob in eine perfekte *Bouillabaisse* Kartoffeln müssen oder nicht, daran scheiden sich die Geister. Am Ende schmecken sie beide. Denn die traditionelle provenzalische Küche ist vor allem eines: facettenreich.

Darüber hinaus möchte ich Sie auf eine Reise durch meine Provence mitnehmen. Sämtliche Fotografien – von Landschaften und Ambiente bis hin zu den Foodbildern – habe ich in Südfrankreich oder an meinem heimischen Esstisch aufgenommen. Es ist ein sehr persönlicher Einblick, der bislang nur den Besuchern meiner Lesungen vorbehalten war.

Dieses Buch ist eine Einladung zum Entspannen, Genießen, Ausprobieren oder einfach nur zum Betrachten. Ein Einblick in die Welt von Pierre Durand – und eine Liebeserklärung an die Provence und ihre Küche.

Ich wünsche Ihnen viel Freude damit und *bon appétit*,

Ihre Sophie Bonnet

EINLEITUNG

Ein kulinarischer Streifzug durch die Region

Ich erinnere mich noch genau an das Gefühl der freudigen Erwartung, das mich begleitete, als ich vor über 20 Jahren zum ersten Mal in der Provence ankam. Viele der Geschichten, die ich über diesen Landstrich gelesen hatte, drehten sich um das Genießen, um das landestypische Essen, das sich über Stunden hinziehen und derart opulent sein sollte, dass es meist mit einem stark überdehnten Magen, diversen Digestifs und dem Verlangen nach einem Verdauungsschläfchen endete. Entsprechend neugierig waren mein Mann und ich, als wir auf unserem Weg in den Luberon in Sablet Rast machten und uns in dem einzig sichtbaren Restaurant der Altstadt niederließen.

Es hatte tatsächlich eine üppige Karte, allerdings mit den unterschiedlichsten Sorten Pizza. Wir ergaben uns unserem Schicksal und hielten unser Gesicht in die provenzalische Sonne, während wir das kulinarische Italien erkundeten. Immerhin, der Rosé schmeckte hervorragend, und so überließen wir uns der trägen mittäglichen Stimmung, lauschten dem an- und abschwellenden Geräusch der Zikaden und waren augenblicklich entspannt. Alle Alltagssorgen, die ich in Gedanken mit mir trug, schienen in der Mittagshitze zu verdunsten.

Es war meine erste Begegnung mit dem Lebensgefühl, das einen unmittelbar erfasst, sobald man in die Provence eintaucht. Innerhalb kürzester Zeit überkommt einen eine unglaubliche Leichtigkeit, die einen auf beinahe magische Weise innehalten lässt. Kaum dass man den nervtötenden Stau rund um Lyon überwunden hat, breitet sich Urlaubsstimmung aus. Und je weiter man der Autoroute du Soleil in Richtung Süden folgt, desto gelassener wird man. Wenige Kilometer vor der Abfahrt auf die D900 packt mich jedes Mal eine unbändige Vorfreude, die mich wie auf Flügeln bis zum Ziel trägt.

Der Luberon mit seinen parkähnlichen Landschaften, den Obstplantagen und Weinbergen ist inzwischen wie eine zweite Heimat geworden. Daher habe ich mir für das fiktive Dorf Sainte-Valérie, das in meiner Krimiserie beinahe zu den Protagonisten gehört, diese Gegend ausgesucht, das Herz der Provence.

Aber der Luberon ist nur eines von vielen provenzalischen Gesichtern. Karge Kalkfelsen, steile Schluchten und dunkle Wälder wechseln sich ab mit fruchtbaren



Flusstälern samt Obstwiesen und Weinbergen. Wunderschön die üppig blühenden Mohn- und Lavendelfelder der Haute-Provence oder die abwechslungsreiche Küste mit smaragdgrünen Buchten und Fischerdörfern. Jede Region für sich ist sehenswert, sodass ich mir bei meinen Reisen stets mehr Zeit wünsche, um alles aufs Neue zu erkunden.

Meine liebsten Orte haben in diesem Kochbuch einen Platz gefunden, in fünf thematisch geordneten Kapiteln. Leserinnen und Leser meiner Provence-Krimis werden einige Landstriche wiedererkennen, in denen mein Dorfpolizist schon ermittelt hat. Denn die Abschnitte entsprechen dem regionalen Bezug der fünf Krimibände. Dieses Kochbuch ist damit auch eine Rundreise zu den Schauplätzen der Serie. Denn so abwechslungsreich wie die Landschaft ist auch die Küche.

Vielleicht fragen Sie sich an dieser Stelle, wie es mir nach meiner ersten Begegnung mit der landesuntypischen Küche, der Pizza mitten in der Provence, ergangen ist?

Anfangs hatte ich mich damit abgefunden, einem Klischee gefolgt zu sein oder der überbordenden Fantasie genussüchtiger Schriftsteller. Denn auch an den Bistrottheken und in den Restaurants erhielt man eher touristisch angepassten Genuss. Hinter klangvollen Namen wie *Suprême de volaille à la provençale* oder *Aïoli provençal du bistrot* steckten meist Fertiggerichte. Das Huhn schwamm in einer Tomatensauce, die aus dem Glas zu stammen schien, und die *Aïoli* war kaum von der Knoblauchmayonnaise zu unterscheiden, die man aus dem heimatischen Supermarkt kennt. Das Vanilleeis in Lavendelhonig schmeckte stark aromatisiert, fast nach Seife, und ich lernte, den Speisen zu misstrauen, denen man den Zusatz „provenzalisch“ anhängte oder die man mit provencetypischen Ingredienzien versah.

Bald sehnte ich mich nach authentischerem Essen. Und so erkundeten wir die umliegenden Wochenmärkte, auf denen auch die Einheimischen einkauften.

Für meinen Mann und mich waren die Märkte ein Festival der Sinne. Oliven, eingelegte Artischocken und Kapern in großen Holzbottichen. Mobile Bratstationen mit Poularden und safttriefenden Würsten, cremiger Honig aus Lavendelblüten oder Rosmarin direkt vom Erzeuger, wagenradgroße Käseläiber und

handgeschöpfter Frischkäse aus der Region. Und erst die unzähligen Sorten *croquantes* ... Wir versorgten uns mit einer Auswahl an regionalen Produkten, kauften Wildschweinsalami, Ziegenkäse, frische Oliven, Tapenaden, Auberginenkaviar und Baguette und machten entspannte Picknicks im Freien.

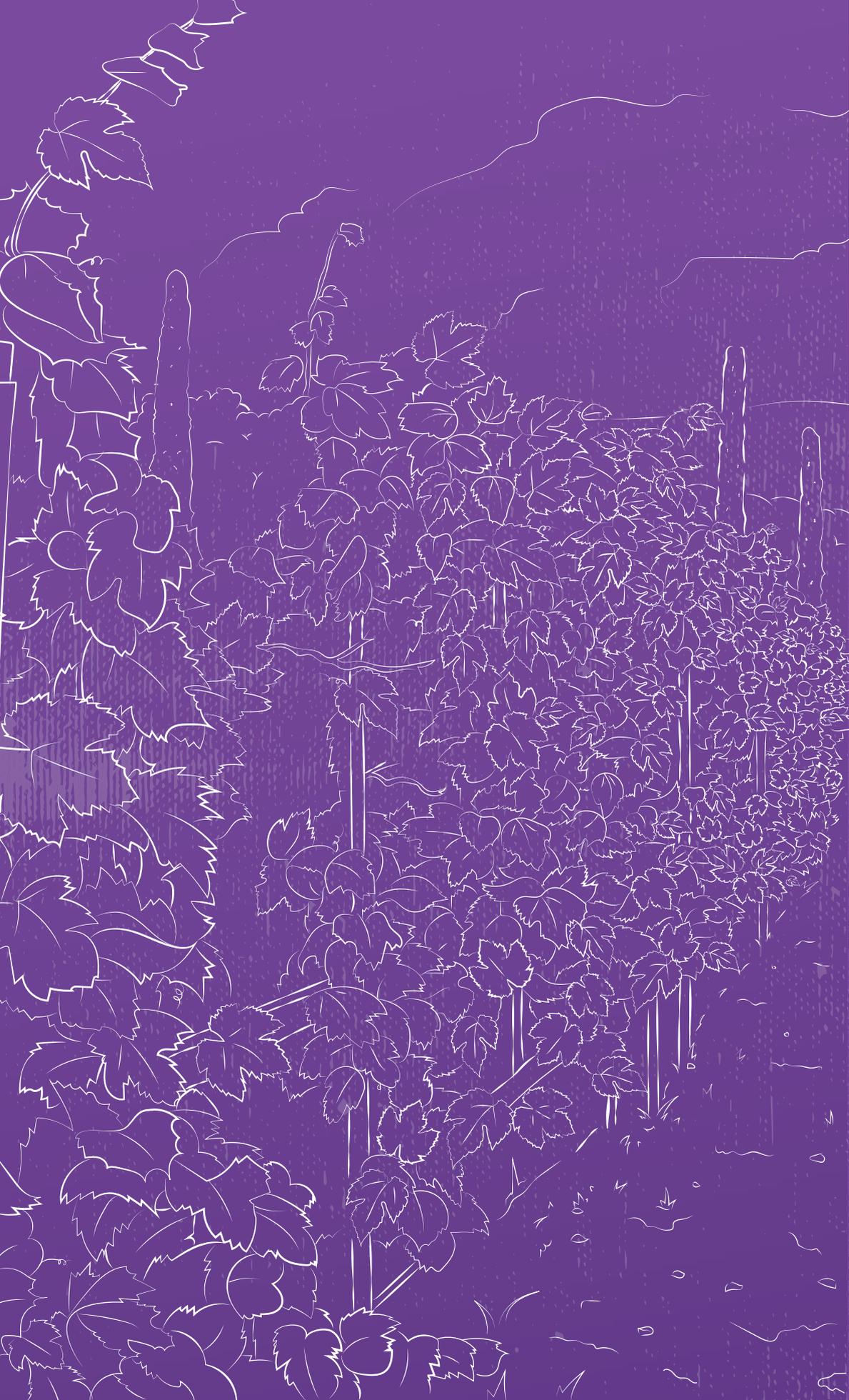
Dann kam der Tag, als wir auf dem Weg zum Plateau de Vaucluse in einem kleinen Dorfstaurant Rast machten, dessen reduzierte Speisekarte auf eine Kreidetafel passte und von dem ich das einzige Gericht bestellte, von dem ich eine Vorstellung hatte. Es war nur ein ganz normaler *Salade au chèvre chaud*. Aber er schmeckte so intensiv, so großartig, dass ich wieder Hoffnung schöpfte. Vielleicht gab es das doch, das typisch provenzalische Essen, und man musste nur aufmerksamer danach suchen.

Von da an machte ich einen Sport daraus, Orte nach Restaurants und Bistros mit traditionellen Gerichten zu durchforsten. Und, ja, es gab sie, und jedes Jahr kamen weitere hinzu. Inzwischen hat ein Umdenken stattgefunden. Musste man früher abseits der üblichen Touristenpfade nach guter provenzalischer Küche suchen, so findet man sie nun auch vermehrt in den Dörfern und Städten.

Es gibt etliche Restaurants, die frische Produkte aus der Region anbieten, ein herzhaftes Ragout, *Soupe de poisson* oder köstliche Tartes. Die französische Küche liegt im Trend. Weniger die Haute Cuisine, sondern vielmehr der Genuss der Landhausküche, mit gartenfrischen Kräutern, viel Knoblauch und dem unentbehrlichen Olivenöl zum Marinieren, Braten oder Dünsten.

Mit diesem Kochbuch möchte ich Ihnen die Provence nach Hause bringen. Alles, was Sie nun noch für ein authentisches Essen brauchen, ist ein wenig Zeit. Zeit, um die Gerichte auszuwählen, dafür einzukaufen, sie zuzubereiten und zu genießen. Vielleicht sitzen Sie mit Freunden oder Familie draußen im Freien mit Blick auf eine sommerliche Farbenpracht oder am Tisch in einer belebten Küche. Mit bunten Tellern, beschwingter Musik und einem Glas guten Weins. Ich stelle mir vor, Sie holen sich ein Stück provenzalischer Lebenskunst nach Hause.

Daher bleibt mir nur noch, Ihnen gutes Gelingen zu wünschen. *Régalez-vous* – lassen Sie es sich schmecken!





Kapitel 1

LUBERON

DER LUBERON

Schauplatz von „Provenzalische Verwicklungen“

Wo liegt denn eigentlich Sainte-Valérie? Diese Frage wird mir häufig gestellt, denn es ist auf keiner Landkarte zu finden.

Das Bergdorf, das ich für meine Krimiserie erfunden habe, liegt irgendwo zwischen L’Isle-sur-la-Sorgue und Gordes. Mitten im Herzen der Provence, dem Parc naturel régional du Luberon. Hier findet man wilde Naturlandschaften, fruchtbare Felder und Weinberge. Pittoreske Dörfer, auf deren Plätzen wöchentliche Märkte stattfinden, laden zum Bummel ein. Von Ménerbes, Bonnieux und Gordes hat man einen sensationellen Blick über das Tal, Roussillons Ockerfelsen strahlen von gelb bis orange und prägen die Fassaden des Ortes.

Das Gebiet, das nach dem gleichnamigen Bergrücken benannt wurde, der auf einer Länge von 60 Kilometern die Region durchzieht, gehört zur klassischen Provence, wie man sie von unzähligen Kalenderblättern und Postkarten her kennt. Daher gibt es im Rezeptteil Traditionsgerichte wie *Beignets de courgettes*, *Bœuf en daube*, *Soupe au pistou* und vieles mehr. Natürlich darf auch der *Coq au vin à la provençale* nicht fehlen, nach dessen Rezept der Dorfcasanova im Weintank ertränkt wurde.

Kulinarisch bekannt ist der Luberon für den Gemüse- und Obstanbau sowie die kandierten Früchte aus Apt. Wenn man der D900 folgt, die von der Autoroute du Soleil ausgehend das Calavon-Tal durchzieht, sieht man Kirschplantagen, Aprikosen- und Apfelbäume, Felder mit Zucchini, Auberginen und Tomaten, die aus der provenzalischen Küche nicht wegzudenken sind. Weiter östlich liegen die sanft abfallenden Weinfelder, auf denen Syrah- und Grenachetrauben wachsen, die vom milden, mediterranen Klima profitieren.

Spezialität aus dem Luberon – die Melonen aus Cavaillon

Eine besondere Delikatesse dieser Gegend sind die Melonen aus Cavaillon. Ursprünglich aus Afrika stammend, gelangte die Netzmelone ins päpstliche Gut Cantaloupo nahe Rom, wo man aus dem eigentlich eher bitter schmeckenden Gemüse aus der Gattung der Kürbisgewächse eine größere, fruchtigere Variante züchtete, die die kirchlichen Würdenträger erfreute.



MELON

Cavaillon

EXTRA

2.€00 piece ATTN

5€00 les 3



Während seines Italienfeldzugs Ende des 15. Jahrhunderts lernte Charles VIII. die Vorzüge dieser Frucht zu schätzen, und so gelangten einige Kerne in den Luberon, wo man sie auf den königlichen Feldern rund um Cavaillon anpflanzte.

Die *melon de Cavaillon* ist klein mit konzentriertem Geschmack und einer – dank des hohen Wasseranteils – saftig erfrischenden Süße. Ihr aromatischer Duft ist legendär, selbst der Schriftsteller Alexandre Dumas sicherte sich eine lebenslange Rente von zwölf Melonen pro Jahr im Austausch gegen einige seiner Werke für die örtliche Bibliothek.

Das Anbaugebiet ist begrenzt und unterliegt strengen Qualitätskontrollen. Die Mitglieder der *Confrérie des Chevaliers de l'Ordre du Melon de Cavaillon* begutachten die Ernte, und nur Früchte mit der richtigen Süße erhalten das begehrte Siegel.

Die klassische Erntezeit ist Anfang August bis Ende September, in dieser Zeit bekommt man sonnengereifte Früchte vom Feld. Früher angebotene Melonen stammen aus dem Gewächshaus oder der Reifung unter Plastikplanen.

Den optimalen Reifegrad erkennt man am Geruch. Am besten prüft man ihn an der Melonenspitze, der *pécou*. Ihr Duft sollte angenehm süß sein; ist er zu stark, ist die Melone bereits überreif. Die Schale einer perfekten Frucht weist leichte Risse auf, und auch das Gewicht ist ausschlaggebend: Je schwerer, desto höher ist ihr Zuckergehalt.

Mit einer Melone lassen sich viele köstliche Gerichte zaubern, Spitzenkoch Jean-Jacques Prévôt aus Cavaillon kennt über 120 Rezepte. Ob mit Jakobsmuschel, zu Kalbsbries oder als Beilage zum Salat – die Einsatzmöglichkeiten scheinen unbegrenzt. Sogar einen Melonenburger hat der Küchenchef kreiert, der mit Melonenkernketchup und Parmesankruste nichts mit einem der üblichen Burger aus dem Schnellrestaurant gemein hat. Inspirationen erhalten Sie auf www.maisonprevot.com. Oder Sie gönnen sich die *Soupe aux trois melons* aus dem Rezeptteil dieses Buches, bei der Melonen in mit Minze aromatisiertem Dessertwein gebadet für ein erfrischendes Aha-Erlebnis sorgen.

— TAPENADE

OLIVENPASTE

Für 6–8 Personen:

- 250 g schwarze Oliven
- 2 Knoblauchzehen
- 5 Sardellenfilets in Öl
- 50 g Kapern
- 2 EL Pastis
- 1 TL Thymianblättchen
- Saft von ½ Bio-Zitrone
- 4 EL Olivenöl
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Baguette

ZUBEREITUNGSZEIT:

- 15–20 Minuten + 5 Minuten Backzeit

Die Olivenpaste ist ein Klassiker der typisch provenzalischen Küche. Tapeno ist das provenzalische Wort für Kapern, die ein wesentlicher Bestandteil dieses Rezepts sind. Alternativ zu schwarzen Oliven kann man auch grüne nehmen.

- Den Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze (210 °C Umluft, Gas Stufe 5) vorheizen. Die Oliven entsteinen, den Knoblauch abziehen und grob hacken. Die Sardellen abspülen und 5 Minuten in eine Schale mit kaltem Wasser legen, um den hohen Salzgehalt zu reduzieren.
- Sardellen und Kapern abtropfen lassen. Zusammen mit Oliven, Knoblauch, Pastis, Thymian und Zitronensaft in einen Mixer geben und pürieren, alternativ den Stabmixer benutzen. Das Öl hinzugeben und mit dem Schneebesen einarbeiten, bis eine sämige Paste entsteht. Mit Pfeffer abschmecken.
- Das Baguette in Scheiben schneiden und im heißen Ofen 4 bis 5 Minuten goldbraun rösten. Die Scheiben mit der *Tapenade* bestreichen und servieren.

— PISTOU

BASILIKUMPASTE

Für 4 Personen:

- 2 Bund Basilikum
- 4 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNGSZEIT:

- 15 Minuten

- Die Basilikumblätter abzupfen, waschen und trocken schütteln. Den Knoblauch abziehen und grob zerkleinern. Beides zusammen im Mixer oder mit dem Stabmixer pürieren, dann das Öl hinzugeben und mit dem Schneebesen kräftig einarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Mein Tipp:

Auch für das provenzalische Pistou gibt es eine rote Variante. Hierfür 1 mittelgroße Tomate am Stielansatz einritzen, heiß überbrühen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Tomate häuten, halbieren, entkernen und das feste Fruchtfleisch ohne Stielansatz im Mixer pürieren. Mit der Basilikumpaste vermengen.

