

ANNE-KATRIN
WEBER



MEINE GRÜNE FRANZÖSISCHE BISTRO-KÜCHE



atVERLAG

LIEBLINGSREZEPTE
FÜR JEDEN TAG





von meiner Liebe zu Frankreich. und zur Grünen Küche.

Meine Liebe zu Frankreich begann in meiner Kindheit. Mit neun Jahren verbrachte ich herrliche Ferienwochen in der Provence; zahlreiche Erinnerungen an diesen endlosen, herrlich unbeschwert Sommer – so fühlte es sich damals an – begleiten mich bis heute.

(...)

Nun ist die französische Küche nicht gerade für ihre zahlreichen pflanzlichen Gerichte bekannt, stimmt's? Einerseits verbinden wir mit ihr komplizierte, feine Küchenkunst, die *haute cuisine*, die ausgiebig gewürdigt und zelebriert wird. Andererseits nimmt auch die bodenständige Hausmannskost, die häufig auf lokalen Traditionen und regionalen Besonderheiten beruht, einen großen Platz ein. Viele Gerichte kennen wir aus den Bistros und Brasseries. Im Mittelpunkt stehen dann meist herzhafte Fleischgerichte – denk nur an Bœuf bourguignon, Coq au vin oder Steak frites. Nach Vegetarischem muss man (bis heute) häufig suchen, und wer sich rein pflanzlich ernährt, hat's in unserem Nachbarland leider noch schwerer.

Doch weißt du, woran ich zuallererst bei französischer Küche denke? An die herrlichen Lebensmittel, die es in Frankreich in Hülle und Fülle gibt! An vollreife Cœur-de-bœuf-Tomaten etwa oder grasgrünes, leicht bitteres Olivenöl. An Pélardon, den kleinen Ziegenkäse aus den Cevennen, an grüne Linsen aus Le Puy, schwarze Oliven aus Nyons, rotbackige, saftige Aprikosen aus dem Roussillon, an den leicht säuerlich schmeckenden Cantal aus (...)

WEISSE-SPARGEL- FLAMMKUCHEN

Dünn und knusprig der Teig, saftig und üppig der Belag – so mag ich Flammkuchen am liebsten! Wenn sich im Frühling die Stände auf dem Wochenmarkt vor frischem Spargel nur so biegen, dann gibt's kein Halten mehr für mich, und natürlich landet dann auch der ein oder andere Bund des feinen Frühlingsgemüses in meinem Einkaufskorb.

FÜR 2-4 PERSONEN
BZW. 2 GROSSE FLAMMKUCHEN

FÜR DEN HEFETEIG
250 g Weizenmehl (Type 550)
plus Mehl zum Arbeiten
50 g Roggenmehl (Type 1150)
10 g frische Hefe
½ TL Zucker
1 EL Olivenöl
½ TL Meersalz

FÜR DEN BELAG
750 g weißer Spargel
Salz
1 große unbehandelte Orange
1 TL Anissamen
300 g Crème fraîche
Meersalz, schwarzer Pfeffer
aus der Mühle
2-3 EL Frühlingskräuter
(Schnittlauch, Kerbel, Basilikum)
1 EL milder flüssiger Honig
2 EL Olivenöl
50 g Parmesan

Für den Hefeteig beide Mehlsorten in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken und die Hefe hineinkrümeln. Mit dem Zucker bestreuen und die Hefe mit 150 ml lauwarmem Wasser und etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. Abgedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen.

Das Olivenöl und das Meersalz zum aufgegangenen Vorteig geben und mit den Knethaken des Handrührgeräts oder in der Küchenmaschine gründlich zu einem glatten, elastischen Teig verkneten. Den Teig in die Schüssel zurücklegen, die Schüssel abdecken und den Teig weitere 60–90 Minuten an einem warmen Ort bis zur doppelten Größe gehen lassen.

Währenddessen für den Belag die holzigen Enden des Spargels abschneiden, die Stangen schälen und der Länge nach halbieren. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und den Spargel darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten sehr bissfest garen, dann herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Die Orange heiß abspülen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Die Anissamen im Mörser zerstoßen. Crème fraîche, Orangenabrieb und Anissamen verrühren und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

Für die Sauce die restliche Orangenschale mitsamt der weißen Haut dick abschälen und die Filets zwischen den Trennwänden herauslösen, dabei den Saft auffangen. Die Orangenfilets in kleine Stücke schneiden. Orangenstücke, -saft, etwas Meersalz und Pfeffer, Honig, Olivenöl und Kräuter verrühren. (...)





APÉRO —

GESELLIGES RITUAL

Gläser klinnen, kühle Getränke machen die Runde, Teller mit Häppchen kreisen: *Voilà*, es ist Zeit für den Apéro! *Grignoter* und *picoler* – knabbern und dazu einen Drink genießen –, das ist in Frankreich ein gelebtes, geliebtes Ritual. Meist gibt's zum Glas Wein oder Crémant, Pastis oder Pineau des Charentes nur eine Kleinigkeit zu essen – Chips und Cracker, Oliven oder dünn aufgeschnittene, luftgetrocknete Wurst. Das knabbert sich unkompliziert ohne Besteck und ist im Handumdrehen aufgetischt – so bleibt genug Zeit, sich um die Vorbereitungen für das *dîner*, das Abendessen, als eigentliches Essen zu kümmern.

In Frankreich erliege ich regelmäßig dem Charme dieses legeren, geselligen Beisammenseins, ob privat bei Freunden, auf der Terrasse eines netten Cafés oder eines geschäftigen Bistros. An lauen Sommerabenden genießen wir auch zu Hause gerne ein kühles Glas zusammen, knabbern dazu das, was Kühlschrank und Vorrat gerade hergeben. Und sofort ist es da, das entspannte Gefühl, das sich beim Apéro einstellt.

In der Sommerzeit schenke ich uns gerne einen Pastis ein, gebe ein paar Eiswürfel und ein paar Schlucke Wasser aus der Karaffe dazu und bin jedes Mal aufs Neue fasziniert, wie sich die eben noch klare, gelbe Flüssigkeit in ein milchiges Weiß verwandelt. In Südfrankreich, wo die Kräuterspirituose ihre Heimat hat, werden Pastis, Ricard, Henri Bardouin & Co. daher auch *un jaune* genannt. Der intensiv nach Sternanis, Süßholz und mediterranen Kräutern duftende Schnaps steht für Sonne, Süden und das dazugehörige *savoir-vivre* ebenso wie das symbolträchtige Glas Roséwein, das sowohl bei Einheimischen als auch bei Touristinnen und Touristen beliebt ist. Sehr erfreulich finde ich, dass sich seit einigen Jahren immer mehr Getränke finden lassen, die ohne Alkohol und dennoch mit viel Geschmack daherkommen – eine willkommene Bereicherung für alle, die gute Drinks ohne Prozenten genießen möchten. (...)

LINSENSALAT MIT MERGUEZ



Linsen und Merguez – zwei, die einfach zusammengehören. Wie Steak frites oder Melon et jambon. Linsen saugen Säure, Salz und Schärfe regelrecht auf, daher rate ich dir, den Salat ein paar Stunden im Voraus zuzubereiten, so kann er gut durchziehen. Vor dem Servieren unbedingt noch einmal abschmecken!

FÜR 4 PERSONEN

FÜR DEN SALAT

- 250 g grüne Linsen (Le-Puy-Linsen)
- Meersalz
- 1 rote Zwiebel
- ½ Bund Minze
- 1 kleines Bund Koriander
- 200 g Cherrytomaten
- 150 g getrocknete Feigen
- 2 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL abgeriebene Schale einer unbehandelten Orange
- ca. 4 EL Zitronensaft
- 2 TL Harissa
- 2 EL Granatapfelsirup
- 4 EL Olivenöl
- ca. 1 TL Chiliflocken

AUSSERDEM

- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 2 EL Olivenöl zum Braten
- ca. 8 Merguezwürste
- Harissa zum Servieren

Die Linsen in leicht gesalzenem Wasser etwa 20 Minuten kochen, sie sollten weich sein, aber noch nicht zerfallen. Auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Inzwischen die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Minze und Koriander abbrausen, trocken schütteln, die dünnen Stiele und die Blättchen fein hacken. Die Tomaten vom Stielansatz befreien und halbieren, die Feigen klein schneiden.

Für die Sauce die Kreuzkümmel- und Koriandersamen in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, bis sie duften, dann im Mörser grob zerstoßen und mit Orangenschale, Zitronensaft, Harissa, Granatapfelsirup, Olivenöl, etwas Meersalz und Chiliflocken gut verrühren.

Die Linsen mit allen vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und mindestens 1–2 Stunden durchziehen lassen, dann abschmecken und nachwürzen.

Die Frühlingszwiebeln längs halbieren. Das Öl in einer weiten Pfanne erhitzen, die Merguez und die Frühlingszwiebeln hineingeben und rundherum braun und knusprig braten.

Den Linsensalat mit den Merguez und den Frühlingszwiebeln anrichten und dazu Harissa reichen.

TIPP

So wird's veggie: anstelle der Merguez marinierte Tofu- oder Halloumischeiben braten oder ofengebackenen Schafskäse dazureichen. (...)

FEIGEN-ZIEGENKÄSE-TARTELETTES

Diese Tartelettes serviere ich entweder als Vorspeise für Gäste oder zusammen mit einem üppigen Salat als Hauptgericht. Das Feigenblätteröl ist weit mehr als ein grüner Hingucker: Es duftet nach dem Milchsaft der Blätter und schmeckt leicht nussig – unbedingt einmal ausprobieren!

FÜR 6 PERSONEN

FÜR DAS FEIGENBLÄTTERÖL

- 10–12 Feigenblätter
- 250 ml mildes Pflanzenöl
(z. B. Rapsöl)

FÜR DEN MÜRBETEIG

- 250 g Weizenmehl (Type 405)
plus Mehl zum Arbeiten
- 125 g sehr kalte Butter
- 1 Ei (M)
- Meersalz
- Butter für die Förmchen
- getrocknete Hülsenfrüchte
zum Blindbacken

FÜR DEN BELAG

- 125 g milder, cremiger Ziegenkäse
(z. B. Ziegenkäsetaler oder
-frischkäse)
- 125 g Crème fraîche (oder Sahne-
joghurt)
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2–3 EL Pinienkerne
- 6–8 kleine Feigen
- ein paar kleine Stängel Thymian

Für das Feigenblätteröl die Feigenblätter abspülen und trocken tupfen, die Stängel abschneiden, die Blätter kleiner schneiden und mit dem Öl in einem leistungsstarken Mixer 6–8 Minuten mixen. Das Öl erhitzt sich beim Mixen (das soll so sein), ist am Ende leuchtend grün und duftet himmlisch nach den Blättern. Durch ein feines Sieb abgießen und abkühlen lassen.

Für den Teig Mehl, die Butter in Flöckchen, Ei, gut $\frac{1}{2}$ Teelöffel Meersalz und 1–2 Esslöffel kaltes Wasser zu einem glatten Mürbeteig verkneten. Den Teig in Folie gewickelt 30 Minuten kalt stellen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze oder 180 Grad Umluft vorheizen. Die Tarteletteförmchen (à ca. 12 cm Durchmesser) einfetten. Den Teig auf wenig Mehl dünn ausrollen, die Förmchen damit auskleiden. Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Mit Backpapier bedecken und mit getrockneten Hülsenfrüchten belegen. Die Tartelettes im vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten goldbraun backen, dann herausnehmen, das Backpapier und die Hülsenfrüchte entfernen.

Für die Ziegenkäsecreme den Ziegenkäse mit einer Gabel zerdrücken, mit der Crème fraîche und etwas Pfeffer verrühren. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Feigen in Scheiben schneiden. Den Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Zum Servieren die Ziegenkäsecreme in die Tartelettes streichen und die Feigen darauf verteilen. Auf Teller setzen, mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen, den Thymian daraufgeben und etwas Feigenblätteröl außen herumträufeln. (...)



