

Murielle Rousseau
Fotografie: Marie Preaud

PRO VEN CE



80 SEHNSUCHTS-REZEPTE
AUS DEM SÜDEN FRANKREICHS

Pain aux olives et au romarin

Weizen-Dinkel-Olivenbrot mit Rosmarin

Für 2 Brote | Zubereitung: 25 Minuten, Ruhezeit: 1 Stunde, Backzeit: 25 Minuten

50 g frische Hefe
2 TL Salz
2 EL Zucker
2 EL Rapsöl
100 g feines Roggenmehl (Type 1150)
240 g Weizenmehl (Type 450), plus mehr zum Arbeiten
450 g Dinkelmehl (Type 630)
250 g schwarze Oliven, entsteint
1 Bund Rosmarin, Blätter fein gehackt

Die Hefe über einer großen Schüssel zerbröckeln. 500 ml Wasser lauwarm erhitzen (37 °C) und etwas davon unter die Hefe rühren, bis diese sich aufgelöst hat. Das restliche Wasser, Salz, Zucker und Rapsöl hinzufügen und unterrühren. Dann das Mehl hinzufügen und mit den Knethaken des elektrischen Rührgerätes 5 Minuten oder von Hand etwa 10 Minuten kneten.

Anschließend die Oliven und den Rosmarin einkneten und den Teig abgedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen.

Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und halbieren. Die Hälften zu zwei runden Broten formen. Die Brote mit etwas Mehl bestäuben und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Nochmals abgedeckt 30 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 225 °C (Umluft 205 °C) vorheizen.

Die Brote im vorgeheizten Ofen (Mitte) 5 Minuten backen. Die Temperatur auf 200 °C (Umluft 180 °C) reduzieren und weitere 20 Minuten backen, bis die Brote eine schöne Farbe angenommen haben.

Die Brote herausnehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.



Das »blaue Gold«

Lavendel, das sind erstmal meine Erinnerungen an sonnige Tage in der Provence, an das Singen der Grillen, an den einzigartigen, gleichermaßen kräftigen wie milden Duft der Lavendelfelder, von den Bienen umschwirrt, von der Sonne prall beschienen, weiß-beige und kalkige Böden. Den hellvioletten Charme entfaltet der Lavendel von Ende Juni in der Region Luberon bis zu Mitte August für die Gegend von Sault. Ich staune nicht schlecht, als Gilles Gradian mir von seinen Feldern erzählt, die er in der vierten Generation bewirtschaftet. Die Lavendelfelder, so wie sie heute zu sehen sind, gibt es erst seit 20 Jahren. Tatsächlich ist es so, dass Lavendel erst im wilden Zustand büschelvoll gesammelt worden ist und man dann Anfang des 20. Jahrhunderts dazu übergegangen ist, sie auf Wunsch der Parfümeure von Grasse strukturiert anzupflanzen. Die Pflanze hat tausende Vorzüge. Der »echte Lavendel«, der lavande fine genannt wird, ist klein im Wuchs und entfaltet nur eine Blüte pro Halm. Er wächst ab ungefähr 800 Metern Höhe in etwas höheren Gegenden wie auf dem Plateau de Sault oder Plateau d'Albion. Es wurde, wohl aufgrund seiner medizinischen Eigenschaften, l'or bleu, »blaues Gold«, genannt. Die besten Parfümeure, die es in die Gegend um die Stadt Grasse verschlagen hatte, waren über Jahrhunderte begeistert von den ätherischen Ölen des Lavendels und sammelten ihn für die Herstellung ihrer Parfüms.

Es gibt aber auch den Lavandin, eine Kreuzung vom lavande fine mit lavande aspic, einer weiteren Art. Lavandin wächst in tieferen Lagen wie bei Gordes, Apt oder Valensole. Man erkennt ihn an den viel längeren Halmen und auch daran, dass er einen Büschel an Blüten am Ende des Halmes trägt, was auf den weiten Feldern den Eindruck von blau-violetten Wellen erzeugt, wie sie auf vielen Postkarten prangen. Gerade für die Seifenproduktion ist der Lavandin unerlässlich und nicht mehr wegzudenken. Aber auch für viele andere Produkte wie Waschmittel, Parfüms, Textilpflegemittel, Duftkerzen und Ähnliches ist der Lavandin-Anbau wichtig – Frankreich beansprucht 90 % der weltweiten Produktion.

Auf dem Bio-Bauernhof »La Ferme du Riou« auf der Anhöhe von Valensole wird Lavendelessenz auf alte Art hergestellt. In einer der ältesten Destillierien mit einem mit Stroh befeuerten Dampfkessel wird die golden leuchtende Flüssigkeit gewonnen, die entspannend und wohltuend zugleich ist. Gilles und seine Mannschaft schneiden die Lavendelbüsche noch auf traditioneller Art und lassen sie zwei bis drei Tage in der Sonne trocknen. Dadurch wird die Essenz besonders intensiv im Aroma und im Duft, da in den Halmen kaum mehr Flüssigkeit enthalten ist.

La ferme du Riou | Gilles Gradian und Johanna Guillermin | Chemin du Riou
04210 Valensole | www.gaecdurriu.free.fr



**La lavande est l'âme de la
Provence.**

»Jean Giono



Tian de sardines

Auflauf aus Sardinen, Spinat und Mangold

Für 4–5 Personen | Zubereitung: 25 Minuten, Backzeit: 20 Minuten

je 1 kg Spinat und Mangold, geputzt und von Stielen befreit

4 EL Olivenöl, plus mehr für die Form

1 große Zwiebel, abgezogen und fein gehackt

3 Knoblauchzehen, abgezogen und fein gehackt

4 Eier (Größe M), verquirlt

100 g Käse (z. B. Parmesan), gerieben

Salz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 kg frische Sardinen, küchenfertig

2 EL Paniermehl

Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorgeheizen.

Den Spinat und Mangold jeweils mit etwas Wasser in einen großen Topf geben und bei mittlerer Temperatur garen, bis die Blätter in sich zusammenfallen. Beiseitestellen.

In der Zwischenzeit das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und darin die Zwiebel und den Knoblauch glasig anschwitzen. Beiseitestellen.

In eine große Schüssel Eier, Spinat, Mangold, Zwiebel, Knoblauch, Käse sowie Salz und Pfeffer geben und kräftig umrühren, bis eine etwas homogenere Masse entstanden ist.

Die Sardinen unter kaltem fließendem Wasser abspülen und trocken tupfen. Eine Auflaufform mit Olivenöl einreiben, die Hälfte der Eier-Mischung hineingeben. Sardinen darauflegen und den Rest der Eier-Mischung darübergießen. Mit Paniermehl bestreuen und im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten überbacken.

Mangold ist besonders beliebt in der südfranzösischen Küche und passt perfekt zu jedem Fisch.

Weinempfehlung: Dieses Rezept stammt aus Nizza und kann mit einem kräftigen Rotwein genossen werden, z. B. vom Domaine Hauvette, Baux de Provence rouge. Der 2005 schmeckt mir besonders gut, ist aber mittlerweile auf dem Markt selten zu finden.





Die Provence in meiner Küche

Schmecken Sie die feinen Kräuter und die intensive Trüffel? Riechen Sie die frischen Zitronen und die sonnenreifen Tomaten? Dieses Provence-Kochbuch bringt Ihnen nicht nur provenzalische Gerichte an den heimischen Herd, sondern gleich das komplette Urlaubsfeeling nach Hause. Neben 80 Rezepten par excellence porträtiert Murielle R. Rousseau auch Landsleute vom Olivenbauer bis zum Fischhändler. Ein Buch so reich wie die Region!

Murielle R. Rousseau, geboren 1966 bei Paris, wuchs in Saint-Germain-en-Laye auf und ging mit 19 nach Deutschland, um dort ihr Studium der Romanistik, Linguistik und Germanistik zu beenden. Seit 1995 betreibt sie eine Agentur für Presse & Öffentlichkeitsarbeit und ist als Universitätsdozentin in Freiburg, Mannheim und Strasbourg tätig. Sie lebt mit ihrer Familie in Freiburg. Sie hat bereits mehrere Kochbücher und Lifestyle-Bücher veröffentlicht, für die sie verschiedene Auszeichnungen, u.a. den Gourmand Cookbook Award für das »beste französische Kochbuch der Welt« erhalten hat. Seit 2008 ist sie regelmäßig in der Fernsehsendung Kaffee oder Tee als SWR-Köchin oder auf anderen Foodshows zu sehen und als Kolumnistin in Zeitschriften zu lesen.

Marie Preaud studierte Fotografie in Paris und New York. Bekannt geworden ist sie durch ihre sensiblen Kinderportraits. Für ihre inspirierenden Fotos erhielt sie unter anderem den begehrten ASMP Image Award in Amerika. Auch das Thema Genuss begleitet die Fotografin schon ihr gesamtes Leben. Aufgewachsen in einem Hotel im französischen Jura, wo ihr Großvater sie schon als kleines Kind immer mit in die Küche nahm, arbeitete sie während ihrer Zeit in Amerika unter Bocuse, Le Notre und Vergé. Marie Preaud lebt mit ihrer Familie in Frankfurt am Main.

Murielle Rousseau | Marie Preaud

Murielle Rousseau. Provence
80 Sehnsuchtsrezepte aus dem Süden Frankreichs.

224 Seiten; ca. 120 Abbildungen; 19,3 x 26,1 cm;
Hardcover mit Reliefflack und Leseband

€ [D] 29,99 | € [A] 30,90 | sFr 41,50

ISBN 978-3-95961-241-8
WG 454; ET: Mai 2019

 CHRISTIAN

PROVENCE

Murielle Rousseau
Fotografie: Marie Preaud

CHRISTIAN

