

Marseille/ Bouche du Rhône

Marseille ist heute der bedeutendste französische Hafen. Die Hauptstadt des Départements „Bouches du Rhône“ liegt am Golfe du Lion, einer Mittelmeerbucht an der Rhône-Mündung. Die Hügel, die die Stadt landeinwärts umgeben, bilden eine natürliche Umgrenzung für eine Stadtfläche, die größer ist als die von Paris. Schaut man vom Kai hinaus auf das Meer, so zeichnet sich vor dem Horizont eine Inselgruppe ab. Eine von ihnen, die Ile d'If, machte Alexandre Dumas mit seinem Roman „Der Graf von Monte Christo“ weltberühmt.

Menschen aus allen Regionen des Mittelmeerraumes sind im Laufe der vergangenen Jahrhunderte nach Marseille gekommen und haben das Leben in der Stadt und die Küche von Marseille bereichert. Besonders arabische und italienische Einflüsse haben die regionale Küche geprägt, die von dem sonnengereiften Gemüse und den Würzkräutern des Hinterlandes und von den verschwenderischen Schätzen des Mittelmeers lebt.



Die unter Kennern bekannteste Spezialität der Stadt ist zweifellos die Bouillabaisse, ein Fischeintopf, der ursprünglich von den Fischern aus dem zubereitet wurde, was auf dem Fischmarkt keinen Käufer gefunden hatte. Von der Bouillabaisse gibt es fast so viele Varianten wie Köche, und jeder reklamiert für sich, er kenne das einzig wahre Rezept. Nach welchem Rezept auch immer zubereitet – zur Bouillabaisse wird außer Weißbrotscheiben eine Rouille serviert, eine roten Knoblauchmayonnaise, die pikante Schwester der weltberühmten *Aïoli*.

Maquereaux grillés

Gegrillte Makrelen

Wegen ihres hohen Fettgehaltes (etwa 12 %) eignet sich die Makrele hervorragend zum Grillen und zum Räuchern, denn ihr Fleisch bleibt trotz der trockenen Hitze beider Garmethoden schön saftig. Achten Sie beim Einkauf auf die spanische Makrele oder Thazard. Aus kulinarischer Sicht ist sie allen anderen Mitgliedern dieser Fischfamilie überlegen. Der ausgeprägte Fischgeschmack macht ausgefallenes Würzen eigentlich überflüssig.

Zutaten für 4 Portionen als Haupt- oder 8 Portionen als Vorspeise:

1,2-1,6 kg kleine ausgenommene Makrelen,
ersatzweise Sardinen,
Salz,
Pfeffer,
Öl für den Rost

Die Fische waschen, trocken tupfen, nach Geschmack salzen und pfeffern und von beiden Seiten auf dem heißen, eingeeilten Grillrost kurz grillen, bis sie gar sind. Sofort, d.h. ganz heiß verzehren.



Tips:

- Große Makrelen filetiert man vor dem Grillen, damit die Hitze gleichmäßiger einwirken kann.
- Ein aufklappbarer Wendebräter, den man innen mit Öl ausstreicht, erleichtert das heikle Wenden sehr. Ersatzweise kann man mehrere Fische nebeneinander legen und je einen dünnen Bratspieß zuerst knapp hinter dem Kopf und außerdem etwas vor dem Schwanz durch die Fische stechen, die man so alle auf einmal auf die andere Seite drehen kann.

Soupe au pistou

Gemüsesuppe mit Pesto

Pistou – das steht in Südfrankreich für Pesto, diese wunderbare kalte Nudelsauce aus Italien, die ihren Duft nach Basilikum, nach Knoblauch und Olivenöl in dem Augenblick erst richtig entfaltet, in dem sie beispielsweise mit ganz heißen Spaghetti in Berührung kommt, oder mit unserer Suppe.

Zutaten für 4 Portionen:

Suppe:

2 mittelgroße Zucchini,

4 Tomaten,

250 g Stangenbohnen,

250 g dicke grüne Bohnen mit großen Kernen,

250 g frische rote Bohnen,

250 g frische weiße Bohnen

(ersatzweise jeweils getrocknete Bohnen, die man über Nacht eingeweicht hat),

1 kg Kartoffeln,

ein Stück gesalzener, durchwachsener Speck,

Salz,

Pfeffer,

50 g frisch geriebener Parmesan

Pistou:

3 Knoblauchzehen,

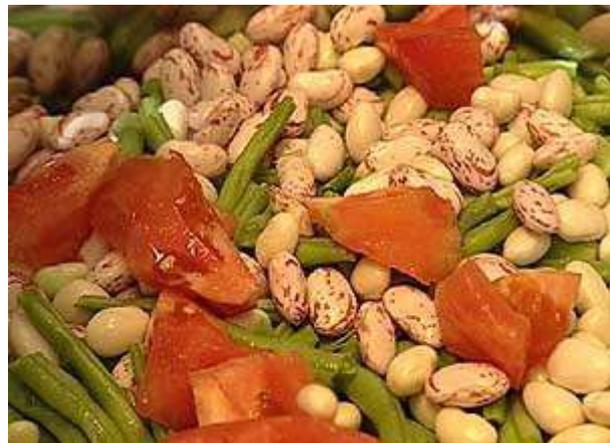
grobes Salz,

100-120 g Basilikumblätter,

100 g frisch geriebener Parmesan,

etwa 400 ml Olivenöl extra vergine,

1 EL heiße Gemüsebrühe



Das ganze Gemüse waschen. Zucchini ungeschält in Würfel schneiden. Die Tomaten schälen, indem man sie erst kurz in kochendes, dann in eiskaltes Wasser taucht und abzieht. Samen herauskratzen, das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Von den grünen Bohnen die Fäden abziehen, Bohnen in Stücke brechen. Die übrigen Bohnen enthülsen. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Das gesamte Gemüse in einem Topf gut mit kaltem Wasser bedecken, zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren und halb bedeckt etwa 90 min köcheln lassen. Nach der halben Garzeit den Speck zugeben. Am Ende der Garzeit salzen und pfeffern.

Den Knoblauch mit dem groben Salz im Mörser zerreiben, dann auch die gewaschenen, trockenge-
tupften Basilikumblätter und den Parmesan. Nach und nach soviel Öl zugeben, daß eine glatte Sauce
entsteht, die man mit heißer Gemüsebrühe noch etwas verdünnt.

Die Suppe in Teller schöpfen, etwas Pistou in die Mitte geben und sofort mit Weißbrot servieren. Den
restlichen Käse getrennt dazu reichen.



Tip:

- Bereiten Sie den Pistou/ Pesto im Hoch- bzw. Spätsommer, wenn das Basilikum am aroma-
tischsten ist, auf Vorrat zu und frieren Sie ihn
portionsweise ein. Er hält sich etwa 6 Monate
und gibt vielen winterlichen Gemüsesuppen
einen kleinen Kick.

Aïoli

Knoblauch-Mayonnaise

Sie ist die unbestrittene Königin provenzalischer Saucen – obgleich sie eigentlich mit allem harmoniert, was in Salzwasser gegart wird: Fisch und Meeresfrüchten, Möhren und weiße Rüben, hartgekochten Eiern oder Artischocken, deren Blätter man leicht in die Sauce tunkt, bevor man sie zum Munde führt, um das Fruchtfleisch mit den Zähnen aus den Blättern zu lösen. Ihr intensives Aroma, diese glückliche Verbindung aus Knoblauch, Eigelb und fruchtigem Olivenöl, macht sie zur unverzichtbaren Begleiterin eines provenzalischen Vorspeisen-Arrangements für einen lässigen Abend unter Freunden. Die Zubereitung mit Marmormörser und Holzstößel ist die klassische Methode.

Zutaten:

3 Eigelb,
5 Knoblauchzehen,
1 mittelgroße, gekochte Pellkartoffel,
1 EL Dijon-Senf,
Salz,
Pfeffer,
etwa 350 ml kaltgepresstes Olivenöl

Alle Zutaten müssen unbedingt Zimmertemperatur haben, sonst gerinnt die Emulsion aus Eigelb und Öl. Die Knoblauchzehen in einem Marmormörser mit einem Holzstößel zu einer Paste zerdrücken, das Eigelb, die Pellkartoffel, den Senf, Salz und Pfeffer zugeben und zu einer homogenen Mischung verarbeiten. Jetzt rührt man nach und nach das Öl mit dem Stößel unter, erst Tropfen für Tropfen, dann mehrere Tropfen auf einmal, schließlich im dünnen Strahl.

Tips:

- Wenn die Aïoli gerinnt, verrührt man ein weiteres Eigelb mit ½-1 TL Zitronensaft oder Wasser im Mörser und rührt die geronnene Masse nach und nach, also erst tröpfchenweise unter. Das dafür verwendete „Sicherheits-Ei“ sollten Sie bereits mit den anderen Zutaten aus dem Kühlschrank nehmen. So ersparen Sie sich die zusätzliche Wartezeit.
- Geben Sie 1 EL heißes Wasser an die fertige Aïoli. Die Sauce trennt sich dann nicht, selbst wenn sie länger stehen muß.

Navettes

Navettes sollen – einer frommen Legende zufolge – an die kleine Barke erinnern, mit der der Hl. Lazarus und seine Schwestern Marthe und Madeleine einst in Marseille gelandet sind. Das Orangenblütenwasser, das den „Schiffchen“ ihr Aroma gibt, verrät den Einfluß des nahen Maghreb.

Zutaten (ergibt rund 200 Kekse):

500 g zimmerwarme Butter,
500 g Puderzucker,
5 Eier,
50 ml Orangenblütenwasser,
1 kg Mehl

Alle Zutaten sollten Zimmertemperatur haben. Butter und Zucker mit einem Holzlöffel gründlich vermischen. Die Eier eines nach dem anderen unterarbeiten. Dann das Orangenblütenwasser. Das Mehl darüber sieben, gründlich mit den übrigen Zutaten verkneten. Den Teig 24 h im Kühlschrank gut abgedeckt ruhen lassen. Er darf nicht austrocknen.



Am nächsten Tag den Teig fünf Zentimeter dick ausrollen und mit einem Messer in 2 bis 3 cm breite Streifen schneiden. Man rollt die Streifen rund, schneidet 2 cm lange Stücke ab, die man wieder zu einem kompakten Keks rollt, der wie ein Football in der Mitte etwas dicker und an den Spitzen etwas dünner ist. Jede Navette wird, wie im Film gezeigt, mit einem Teelöffel leicht eingedrückt, um dem Gebäck eine angedeutete Bootsform zu geben.

In einem auf 180 °C vorgeheizten Ofen (Umluft 170 °C) auf Backtrennpapier etwa 5 min backen, bis die Navettes trocken sind und einen leichten Braunton angenommen haben. Zur Probe kann man einen Keks herausnehmen und entzwei brechen.

Tip:

- Ein solcher Teig gelingt am besten, indem man die Butter mit feingemahlenem Puderzucker vermischt. Im Gegensatz zu feinkörnigem Zucker ergibt das eine vollkommen homogene Masse. Professionelle Konditoren verwenden Puderzucker auch, um einen Rührteig herzustellen, bei dem ja auch erst die Butter mit dem Zucker verrührt wird.

Bouillabaisse

Marseiller Fischsuppe

Der Name ist bereits eine Anleitung zum Kochen dieser Spezialität, für die Marseille berühmt ist, die sich aber auch an anderen Orten entlang der provenzalischen Küste findet: Erst wird eine kräftige Basis aus aromatischem Gemüse und Fischen gekocht (die ruhig zerfallen dürfen), dann werden bei geringer Hitze mehr oder minder edle Meeresfische auf den Punkt gegart. Welche Zutaten in welcher Menge? – Das ist eine Streitfrage unter all den Köchen, von denen jeder behauptet, er habe das einzig wahre Rezept. In einem sind sich jedoch alle einig: Es müssen auf jeden Fall mehrere Arten sein.

Zutaten für 4-6 Portionen:

Bouillabaisse:

500 g kleine Seefische,
2 große Zwiebeln,
3 große Tomaten
(ersatzweise ½ Dose Tomaten),
8 mittelgroße Kartoffeln,
2-3 EL Olivenöl,
2-3 Fenchelzweige,
1-2 Thymianzweige,
1 Salbeizweig,
1 Lorbeerblatt,
2 Msp. Safran,
Salz,
Pfeffer,
100 ml Pastis,
1 kg verschiedene Arten Meeresfische (z. B. Drachenkopf, Dorade, Heilbutt, Kabeljau, Knurrhahn, Makrele, Meeraal, Merlan, Rotbarbe, Rotbarsch, Schellfisch, Scholle, Seeteufel)



Rouille:

1-2 Knoblauchzehen,
3 Eigelb,
2-3 gekochte Kartoffelscheiben (aus der Bouillabaisse),
1 gehäufte Msp. Cayennepfeffer,
1 Msp. Safran,
Salz,
350-400 ml Olivenöl

Croutons:

1 Baguette,
etwas Olivenöl extra vergine,
Knoblauch

Bitte Sie Ihren Händler, alle Fische für die Suppe auszunehmen und zu entschuppen. Die Zwiebeln abziehen und in halbe Ringe schneiden. Die Tomaten erst in kochendes, dann in kaltes Wasser tauchen und häuten. Kartoffeln



schälen und in Scheiben von etwa einem halben Zentimeter Dicke schneiden. Schwitzen Sie die Zwiebeln in dem Olivenöl leicht an, bis sie glasig sind. Dann gibt man Tomaten, Kartoffeln, Fenchelzweige, Thymian, Salbei, Lorbeer, Safran, Salz, Pfeffer und Pastis dazu. Umrühren. Dann legt man die kleinen Fische für die Suppe darauf. So viel Wasser angießen, bis es fünf Zentimeter über den Fischen steht. Auf großer Flamme zum Kochen bringen und im geschlossenen Topf 20-25 min kochen, bis die Kartoffelscheiben gar sind und die Fische bereits zerfallen. Entnehmen Sie drei Kartoffelscheiben für die Rouille. Wer alle festen Bestandteile entfernen möchte, passiert die Suppe durch die feine Scheibe einer Flotten Lotte.

Jetzt legt man die größeren Fische ein, die man in diesem Sud 10 bis 20 min bei geringster Hitze ziehen läßt. Die genaue Garzeit richtet sich nach der Größe der Fische. Währenddessen muß man die Rouille zubereiten: zuerst den Knoblauch in einem Marmormörser mit einem Holzstößel zerdrücken, dann gibt man die entnommenen Kartoffelscheiben, Eigelb, Cayennepfeffer, Safran und Salz dazu und verarbeitet alles zu einer homogenen Masse. Man rührt nach und nach das Öl mit dem Stößel unter, erst Tropfen für Tropfen, dann mehrere Tropfen auf einmal, schließlich im dünnen Strahl. Diese Sauce, die die Konsistenz einer Mayonnaise haben sollte, kann evtl. mit etwas Fischbrühe verdünnt werden. Mit Cayennepfeffer, Safran und Salz abschmecken.

Das Baguette in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit ganz wenig Olivenöl rösten, bevor man die knusprigen Scheiben mit Knoblauch abreibt.

Man nimmt – soweit nicht passiert – die Zweige mit den Würzkräutern heraus und schmeckt die Suppe mit Salz und Pfeffer ab. Man kann Meeresfische und Suppe gemeinsam servieren. Es ist aber auch üblich, zunächst die Suppe zu essen und dann, als zweiten Gang, die Meeresfische. Zur Bouillabaisse wird außer der Rouille häufig auch eine Aioli serviert.

Tips:

- Wer wenig Zeit oder Bedenken hat, alles hintereinander in kurzer Zeit fertig zu stellen, kann die Grundlage der Suppe auch am Vortag kochen.
- Meersalz ist bei dieser Suppe eigentlich Pflicht!