

Camargue

Die vom Menschen umgestaltete Moorlandschaft der Camargue – sie liegt westlich von Marseille – gleicht einem Paradies. Hier zeigt sich die Provence von einer anderen, eher unbekannteren Seite.



Südlich von Arles teilt sich die Rhône in zwei Arme. Von kleinen Kanälen durchzogene Weiden, Sümpfe und Seen prägen die Landschaft. 400 Wasservogelarten bietet das Schutzgebiet eine Heimat – wie zum Beispiel den Flamingos. Auf den großen Weiden leben neben den Schimmeln der Camargue auch halbwilde Stiere. Das Schwemmland bietet hervorragende Bedin-

gungen für den Obst und Gemüseanbau. Der Reisanbau hat hier eine lange Tradition.

15 verschiedene Sorten baut Jacques Rozière auf seinen Feldern an. 200 Hektar bewirtschaftet er. Schon von Kindesbeinen an wollte Jacques Rozière ein Reisbauer werden. Er liebt den Geruch seiner Wasserfelder und die Tiere, die darin leben.



Seine Nachbarn, die Peytavins, sind Züchter von Camargue-Stieren. Sie nehmen regelmäßig an den „Course Camarguaise“ teil, einem Stierrennen in Arenen der Umgebung. Dort messen sich junge Männer mit den wendigen Tieren, denen sie Bänder abreißen müssen, die zwischen den Hörnern befestigt sind.



Nicht jeder Stier kann bei diesem prestigeträchtigen Sport mithalten. Ein Tier, das sich nicht eignet, landet im Kochtopf. Denn das Fleisch der Camargue-Stiere gilt als Delikatesse. Es ist fest, hat wenig Fett und einen leichten Wildgeschmack. 1996 wurde es durch eine kontrollierte Herkunftskennzeichnung geschützt.



Mulet au fenouil

Meeräsche mit Fenchel

Meeräschen haben ein festes, etwas fettes, aber überaus wohlschmeckendes, weißes Fleisch. Mehrere Unterarten sind in der Küche von Bedeutung. Einzelne Exemplare können bis zu mehrere Kilogramm schwer werden. Wählen Sie für dieses Gericht ein Exemplar, das etwa 750-1000 g wiegt. Schwarzer Reis aus dem Piemont hat ein wunderbares Nuß-Aroma. Sie erhalten ihn in Bioläden.

Zutaten für 2-3 Portionen:

1 Meeräsche,
Salz,
Pfeffer,
kaltgepreßtes Olivenöl,
1 Handvoll frisches Fenchelkraut



Sauce:

2 hartgekochte Eigelb,
2 Knoblauchzehen,
1 EL Dijon-Senf,
20 ml milden Rotweinessig,
20 ml Pastis,
Salz,
Pfeffer

Beilage:

250 ml-Tasse schwarzen Reis (Riso Venere)

Zubereitung:

Lassen Sie die Meeräsche von Ihrem Fischhändler vorbereiten. Den Bauchraum kurz vor dem Garen salzen und pfeffern, mit Olivenöl beträufeln und mit dem Fenchelkraut füllen. Den Fisch in eine feuerfeste Form legen und von außen mit Olivenöl bestreichen. Im Backofen bei 175 °C (Umluft nicht empfehlenswert) etwa 10 min garen.

Für die Sauce die hartgekochten Eigelbe mit einer Gabel fein zerdrücken und die Knoblauchzehen dazu pressen. Gut miteinander vermischen. Dann Senf und Essig hinzugeben. Solange durchrühren, bis eine homogene, aber immer noch leicht körnige Sauce entsteht. Den Pastis unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Den Reis 2 h in Wasser einweichen. Das Wasser abgießen und mit 500 ml frischem Salzwasser aufsetzen und garen. Rechnen Sie etwa 30 min.

Zubereitungszeit:

150 min

Tip:

- Die Sauce kann mit 250 ml Olivenöl zu einer Mayonnaise gerührt werden. Dazu wie beschrieben vorgehen und zum Schluß unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen das Öl erst tropfenweise, dann in einem dünnen Strahl zugießen. Anschließend noch einmal nachwürzen. Fisch im Backofen ohne Umluft backen. Sie trocknet den Fisch aus. Eine Ausnahme von dieser Regel sind Gerichte, bei denen der Fisch von einer dicken Schicht feuchtigkeitsspendender Gemüse bedeckt ist.

Saint-Gilloise

Rinderschmorfleisch mit Kapern und Anchovis

Bei diesem Schmortopf wird das Fleisch geschichtet. Durch eine Mischung aus Anchovis und Kapern bekommt es eine typisch südfranzösische Würze.

Zutaten für 6 Portionen:

1 kg Rindfleisch aus der Schulter

Marinade:

6 mittelgroße Zwiebeln,
2 Knoblauchzehen,
½ Bund Petersilie,
6 Zweige Thymian,
3 Zweige Rosmarin,
100 ml Olivenöl,
200 ml Rotweinessig,
2 Lorbeerblätter,
5 Gewürznelken



Schmorwürze:

10 Anchovis in Olivenöl,
1 EL Kapern, vorzugsweise in Salz konserviert,
Olivenöl,
Salz,
Pfeffer



Reis:

400 g Duftreis aus der Camargue

Zubereitung:

Das Rindfleisch gegen die Faser in Scheiben schneiden. Sie sollten 1 cm dick sein.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und zusammen mit den gewaschenen und trockengetupften Kräutern (Petersilie, Thymian, Rosmarin) fein hacken. Die Fleischscheiben in einer Tonschale mit der Würzmischung schichten. Jede Lage mit etwas Olivenöl und Rotweinessig beträufeln und die Lorbeerblätter und Nelken dazwischen verteilen. Mindestens zwei Stunden bei Zimmertemperatur marinieren.



Anchovis und Kapern mit etwas Olivenöl im Mixer zu einer streichbaren Paste pürieren. Wer es urtümlicher mag, kann alles im Mörser grob zerstoßen. Die Fleischscheiben aus der Marinade nehmen, leicht abtropfen lassen und mit der Anchovis-Kapern-Paste dünn bestreichen, dann salzen und pfeffern. In einem feuerfesten Tongefäß erneut schichten, abdecken und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C sanft 2-2½ h schmoren, bis das Fleisch weich ist.

Rechtzeitig vor Ende der Garzeit den Duftreis in etwas mehr als 3 Tassen Salzwasser garkochen.

Zubereitungszeit:

180 min

Tip:

- Verwenden Sie nach Möglichkeit immer frische Kräuter, die aromatischer sind als getrocknete Gewürze.



Gardianne de taureau AOC

Schmortopf der Viehhirten

Dieses Schmorgericht vereint charakteristische Produkte der Region. Das Fleisch der halbwild- den Stiere schmeckt besonders intensiv. Es wird seit 1996 durch ein AOC-Siegel (Appellation d'Origine Contrôlée) geschützt. Das garantiert die Herkunft aus der Region sowie eine Auf- zucht der Tiere in traditioneller Art. Der rote Camargue Reis unterstützt mit seinem nussigen Aroma perfekt den kräftigen Fleischgeschmack, weshalb er die ideale Beilage ist.

Zutaten für 5 Portionen:

1 kg Stierfleisch (Taureau de Camargue, AOC),

Marinade:

1 große Zwiebel,
1 Knoblauchzehe,
½ EL Thymian,
1 Lorbeerblatt,
2 Gewürznelken,
Rotwein

Schmorflüssigkeit:

1 große Zwiebel,
2 Knoblauchzehen,
Olivenöl zum Anbraten,
1 EL Mehl,
½ EL Thymian,
1 Lorbeerblatt,
½ EL Quatre-épices,
Rotwein,
Salz,
Pfeffer,
2 Stücke Schokolade,
2 EL schwarze Oliven

Reis:

250-ml-Tasse roten Camargue Reis



Zubereitung:

Das Stierfleisch in vier Zentimeter große Würfel schneiden und in eine tiefe Tonschale legen. Darauf gibt man die abgezogene, halbierte und in dünne Streifen geschnittene Zwiebel, die abgezogene und gepresste Knoblauchzehe, den Thymian, das Lorbeerblatt und die Nelken.

Mit Rotwein begießen, bis das Fleisch bedeckt ist und eine Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.

Am nächsten Tag das Fleisch herausnehmen und abtropfen lassen. Vorsichtig trocken tupfen. Die Marinade durch ein Sieb geben, Gemüse anderweitig verwerten, die Marinade aufheben. Zwiebel und Knoblauch abziehen, die Zwiebel wieder in Streifen, den Knoblauch in Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einen großen, schweren Schmortopf geben und bis unter den Rauchpunkt erhitzen.

Das Fleisch von allen Seiten bei großer Hitze anbraten, bis es braun ist. Sollte der Topf zu klein sein, um das Fleisch in einer Lage zu braten, portionsweise arbeiten. Das Fleisch beiseite stellen, evtl. ausgetretenen Bratensaft in einer Schale auffangen. Nochmals Olivenöl in den Schmortopf geben und darin die Zwiebel auf kleiner Flamme glasig anbraten. Dann den Knoblauch ebenfalls kurz anbraten. Das Fleisch wieder in den Topf legen, alles gut vermischen, mit Mehl bestäuben, kurz im Fett wenden, mit Thymian, Lorbeer und Quatre-épices würzen, die aufgefangene Marinade dazu gießen und mit Rotwein auffüllen, bis das Fleisch bedeckt ist. Salzen und pfeffern. Auf großer Hitze zum Kochen bringen, fünf Min. heftig kochen lassen, damit der Alkohol verdampft. Den Schmortopf mit dem Deckel schließen und bei kleinster Hitze etwa 2½ Stunden auf dem Herd oder besser noch bei 150 °C im Ofen köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Die Oliven und die Schokolade hinzufügen und 30 min ziehen lassen.

Inzwischen den roten Camargue-Reis in 500 ml Salzwasser kochen, bis er gar ist, abgießen und zu der Gardianne servieren.



Zubereitungszeit:

240 min

Tips:

- Für dieses Gericht eignen sich Fleischteile die langsam gegart werden, wie z.B. Schulter oder Bruststücke.
- Statt Stierfleisch der Camargue, das einen besonderen Geschmack hat, kann auch Rindfleisch verwendet werden.
- Wenn zuviel Fleisch im Topf angebraten wird, beginnt es in der austretenden Flüssigkeit zu kochen. Es nimmt dann nicht richtig Farbe an.