

Zu Tisch: Provence | ARTE

 arte.tv/de/articles/zu-tisch-provence

Die Rezepte der Sendung

Provenzalische Hackfleisch-Klöße Caillettes im Schweinenetz

Zubereitungszeit: 90 Minuten

Für 4 Personen

Die provenzalischen Hackfleisch-Klöße im Schweinenetz sind eine typische Spezialität Südfrankreichs. Josette Goret nimmt tendenziell lieber weniger Fleisch und mehr Spinat.

Tipp: Man kann den Spinat auch durch Mangold oder Friséesalat ersetzen. Die rohen Caillettes eignen sich gut zum Einfrieren.

Zutaten:

- 1.300 g frischer Spinat
- 450 g Schweinefleisch, z.B. vom Hals oder eine Mischung von Schulter und Bauchspeck, alternativ Hackfleisch vom Schwein
- 120 g Schweineleber
- Schweinenetze vom Bauchfell
- ca. 15 Salbeiblätter (nach Anzahl der sich ergebenden Klöße)
- ca. 5 g Carvacrol-Thymian
- ca. 5 g Bohnenkraut
- ca. 5 g Rosmarin
- Salz
- Pfeffer
- 4 g Viergewürz aus getrocknetem Ingwer, Muskat, Gewürznelken und weißem Pfeffer

Zubereitung:

Den Spinat waschen und von Unreinheiten befreien. In einem großen Topf in wenig heißem Wasser drei bis fünf Minuten blanchieren bis der Spinat zusammenfällt. Anschließend abgießen und gut abtropfen lassen. Nachdem der Spinat etwas abgekühlt ist, mit den Händen oder in einem sauberen Tuch auspressen. Er soll möglichst kein Kochwasser mehr enthalten. Anschließend grob hacken. Das Schweinefleisch und die Schweineleber ebenfalls grob hacken oder zuvor beim Metzger durch den Fleischwolf drehen lassen. Die Fleischmischung und den gehackten Spinat in eine große Schüssel geben. Kräuter unter kaltem Wasser abbrausen, trocken schütteln und kleinhacken. Anschließend Thymian, Bohnenkraut, Rosmarin und die Gewürze dazugeben und alle Zutaten mit den Händen vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wer kein rohes Fleisch abschmecken mag, kann davon eine kleine Menge in etwas Öl anbraten und dann probieren. Eventuell noch etwas nachwürzen. Das Schweinenetz in lauwarmes Wasser eintauchen, um es anschließend besser auf einem glatten Untergrund ausbreiten zu können.

Aus der Spinat-Fleischmischung mit den Händen Klöße in der Größe kleiner Äpfel formen. Dann einzeln auf ein Schweinenetz legen und dabei einen Rand von ca. 5 bis 10 cm lassen. Das Netz mit genügend Überlappung über die Klöße ziehen, damit sie zusammengehalten werden. Dann das überflüssige Schweinenetz abschneiden. Das Netz verhindert das Auseinanderfallen der Klöße. Alle Klöße in eine gefettete Auflaufform legen. Etwas Wasser hinzugeben. In jeden Kloß ein Salbeiblatt stecken. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Klöße ca. 60 Minuten garen. Zu den Caillettes kann ein Gemüseauflauf (Tian de légumes) oder Kartoffelpüree gereicht werden. Sie können auch kalt gegessen werden.



Caillettes

Provenzalischer Gemüseauflauf

Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

Für 4 Personen

Der provenzalische Gemüseauflauf kann als Beilage oder Hauptspeise gegessen werden. Josette Goret bereitet ihn aus Gemüse der Saison vor.

Tipp: Zucchini, Zwiebeln, Tomaten mit viel Knoblauch sind im Sommer eine köstliche Variante und passen gut zu Fisch und gegrilltem Fleisch.

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- 600 g Zucchini
- 3 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- Frischer Thymian
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Kartoffeln und Zucchini unter kaltem Wasser abwaschen. Die Kartoffeln schälen und mit den Zucchini in 3-4 mm dicke Scheiben schneiden. Die Schalotten abziehen und ebenfalls längs in Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit etwas Olivenöl einreiben, eine Knoblauchzehe darin zerdrücken und die Schalotten darauf verteilen. Dann abwechselnd vertikal eine Reihe Kartoffelscheiben und Zucchinischeiben eng schichten.

Die restlichen Knoblauchzehen feinhacken, mit ca. 6 EL Olivenöl vermischen und über dem Gemüse verteilen. Thymian unter kaltem Wasser abbrausen und trocken schütteln. Den Auflauf mit Salz und Pfeffer abschmecken und großzügig mit Thymian bestreuen. Den Auflauf ca. 50 Minuten im Ofen auf der mittleren Schiene garen. Der Gemüseauflauf kann warm und kalt serviert werden.



Gemüseauflauf zusammen mit Caillettes serviert

Marinierte Meerbarben

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Für 4 Personen

Die marinierten Meerbarben sind eine erfrischende Vorspeise, die Josette im Sommer als Kontrast auch zu Fleischgerichten wie Lammfleisch in Schokoladen-Rotwein-Sauce reicht.

Tipp: Josette bereitet sie mit Zitronenthymian zu, der besonders gut zu Fisch passt. Man kann aber auch normalen Thymian verwenden.

Zutaten:

- 8 bis 12 Meerbarben – je nach Größe
- 2 rote Paprika
- 3 bis 4 Knoblauchzehen (je nach Geschmack)
- 1 halbe Tasse Olivenöl
- 2 Limetten
- einige Zweige frischen oder getrockneten Zitronenthymian
- Salz
- Pfeffer
- rote Pfefferkörner

Zubereitung:

Backofen auf 220 Grad vorheizen. Die Paprika im Ofen auf der oberen Schiene ca. 10 Minuten grillen, dabei regelmäßig wenden. Die Fischfilets der Meerbarben vom Fischhändler auslösen lassen oder sie vorsichtig selbst entlang der Hauptgräten herausschneiden. Die gegrillten und leicht abgekühlten Paprika enthäuten und fein würfeln. Knoblauchzehen abziehen und ebenfalls fein würfeln. Die Fischfilets in einer Auflaufform nebeneinanderlegen. Darüber die Paprika- und Knoblauchwürfel streuen, etwas salzen und pfeffern. Die Blätter des Zitronenthymians von den Zweigen streifen. Die Limetten auspressen. Das Olivenöl mit dem Limettensaft verrühren und die Filets damit übergießen. Anschließend den Zitronenthymian und ein paar rote Pfefferkörner darüber streuen. Die Meerbarbenfilets ca. 30 Minuten abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.



Rote Meerbarben mit Kräutern der Provence mariniert

Lammfleisch in Schokoladen-Rotwein-Sauce

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Für 4 Personen

Die Schokolade in diesem Rezept ist kaum zu schmecken, rundet aber den Rotwein-Geschmack hervorragend ab.

Tipp: Zu dem Lammfleisch können Tagliatelle serviert werden. Die Sauce dazu wird aus den Zutaten der Marinade gekocht.

Zutaten:

- 1 kg Lammschulter oder Lammkeule
- 2 EL Olivenöl
- 4 Schalotten
- 750 ml Rotwein für den Sud
- 50 ml Porto
- 1 Lorbeerblatt
- 5 g Rosmarin
- 4 g Bohnenkraut
- 5 g Thymian
- 1-2 Gewürznelken
- 30 g schwarze Schokolade

- Salz
- Pfeffer

Das Lammfleisch unter kaltem Wasser abbrausen, trocken tupfen und in 3-4 cm große Würfel schneiden. Zwei Schalotten und den Knoblauch abziehen und feinhacken. In einem Topf einen Sud aus Rotwein, Schalotten, Knoblauch, Gewürznelken, Thymian, Lorbeer, Rosmarin und Bohnenkraut herstellen. Nach Geschmack salzen und pfeffern. Auf dem Herd bei höherer Temperatur 20 bis 30 Minuten ohne Deckel köcheln lassen bzw. reduzieren.

Olivöl in einem großen Topf erhitzen und das Lammfleisch von allen Seiten anbraten. Die restlichen gehackten Schalotten dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Portwein ablöschen. Den Kräutersud durch ein Sieb gießen und das Lammgulasch damit aufgießen. Die aufgefangenen Zutaten beiseite stellen. Schokolade in kleine Stücke brechen und mit zum Lammfleisch geben. Bei mittlerer Hitze ca. 40 Minuten schmoren. Die aufgefangenen Zutaten der Marinade in einem Topf in etwas Olivenöl und Zucker karamellisieren. Als Beilage zum Lammfleisch Tagliatelle reichen und mit der karamellisierten Marinade übergießen.



Lammfleisch in Schokoladen-Rotwein-Sauce

Provenzalische Pizza Pissaladière

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Für 4 Personen

Die Pissaladière ist die südfranzösische Antwort auf Pizza. Eigentlich könnte man sie auch aus Zwiebelkuchen bezeichnen, da sie vor allem damit belegt wird.

Tipp: Josette bevorzugt milde Zwiebeln, z.B. die französische Sorte Pézenas. Wenn man keine zur Hand hat, kann man einen Esslöffel Zucker dazugeben.

Zutaten Teig:

- 250 g Mehl
- 3 EL Olivenöl
- 1 halber TL feines Salz
- 7 g Trockenhefe (1 Packung)
- 150 ml lauwarmes Wasser

Zutaten Belag:

- 1 kg milde Zwiebeln
- 3 g Thymian
- 3 g Oregano
- 1 Lorbeerblatt
- 3 EL Olivenöl
- 1 Glas Anchovis-Filets
- 100 g eingelegte schwarze Oliven
- Salz

Zubereitung:

Das Mehl mit der Hefe, dem Olivenöl, Salz und 120 ml lauwarmen Wasser verkneten. Falls der Teig noch zu bröselig ist, nach und nach etwas Wasser hinzugeben, bis eine homogene Masse entsteht. Ca. 30 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln abziehen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln andünsten bis sie glasig sind. Mit Thymian, Oregano und dem zerbröselten Lorbeerblatt bestreuen. Anschließend vier Anchovis-Filets zum Würzen dazugeben. Bei niedriger Temperatur weiter dünsten. Abschmecken, ob noch Salz fehlt und gegebenenfalls nachsalzen.

Den Ofen auf 220 Grad vorheizen. Den Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen. In eine leicht gefettete Tarteform (26 cm) geben und einen Rand hochziehen. Die Anchovis-Filets kurz unter fließendem Wasser abspülen, damit sie nicht zu salzig sind und mit einem Küchentuch leicht abtupfen. Die glasierten Zwiebeln auf dem Teig verteilen und die Anchovis-Filets z.B. in einem Gittermuster darauflegen. Mit den schwarzen Oliven garnieren. Mit etwas Thymian und Oregano bestreuen und einen Schuss Olivenöl drüber gießen. Im Ofen ca. 35 Minuten backen. Die Pissaladière kann als Vorspeise gereicht werden oder als Hauptspeise mit einem Salat.



Pissaladière