

## Provence

### Haute-Provence

**Jede Region hat ihre eigenen Weihnachtsbräuche. In der Provence dreht sich fast alles um die Santons, die provenzalischen Krippenfiguren, und um die 13 Desserts, mit denen die vorweihnachtliche Fastenzeit beendet wird.**

Doch was zu den dreizehn weihnachtlichen Nachspeisen gehört, das ist von Dorf zu Dorf verschieden. In Mollans, einem malerischen Flecken am Fuße des Mont Ventoux, wird neben Nüssen und Trockenfrüchten, neben weißem und schwarzem Nougat traditionell die Panade serviert, ein flacher, mit Konfitüre gefüllter Kuchen.



Rose-Marie Bernard backt die Panade mit Gigeri, einer Melonenmarmelade. Das hat ihre Mutter schon so gemacht und Rose-Marie legt Wert auf Traditionen. Aber, sagt sie, auch Traditionen muß man an unsere Zeit anpassen.



Deshalb bringt sie die dreizehn Desserts nicht wie früher nach sieben Fastenspeisen auf den Tisch, das wäre einfach zuviel. Bei Rosemarie runden die dreizehn Desserts statt dessen den Festtagsbraten ab. Weihnachten feiert sie zweimal, einmal mit ihrer Familie und einmal mit ihrer neuen Hausgemeinschaft.

Manuel Bernard, Rose-Maries Sohn, bringt dann seine drei Kinder mit und seinen eigenen Wein. Manuel ist Winzer auf dem Weingut „La Martine“. Die Weihnachtszeit ist für ihn alles andere als beschaulich. Denn um Weihnachten herum schneidet er die Rebstöcke und bereitet den jungen Wein in den Gärtanks für die Cuvée vor. Erst dieses Zusammenführen verschiedener Sorten bringt am Ende einen harmonischen Côte du Rhone hervor.





Trotzdem nimmt sich Manuel Zeit, um mit seinen Kindern die Krippe unterm Weihnachtsbaum aufzustellen. Anders als in Deutschland erinnert die Weihnachtskrippe aber nicht an Bethlehem, sondern an ein provenzalisches Dorf. Das geht auf die Zeit der französischen Revolution vor zweihundert Jahren zurück. Alles Religiöse war damals in Frankreich verboten, deshalb verlegten die Menschen die Geburt Christi aus Bethlehem in ihr eigenes Dorf: Die Santons, die Krippenfiguren, stellen bis heute

die Dorfbevölkerung dar, vom Bauern über den Pfarrer und den Bürgermeister bis zum Dorfpolizisten.

In Pierrelongue, einem Nachbarort von Mollans, spielen die Bewohner die Geschichte der Santons jedes Jahr als Pastorale nach. Sie machen das für sich, Touristen sind um diese Jahreszeit selten. Rose-Marie Bernard kennt die meisten Darsteller seit langem, schon deshalb besucht sie gerne die vorweihnachtliche Vorstellung. Seit einigen Jahren, hat Rose-Marie festgestellt, gewinnen Traditionen wie die Pastorale wieder an Bedeutung für die Menschen: Sie hängen an ihrer provenzalischen Weihnacht.



## Chapon aux marrons et au vin doux

### Kapaun mit Maronen und Süßwein

**Der Kapaun ist bei unseren Geflügelhändlern selten geworden. Kapaune, kastrierte Masthähnchen werden nämlich nur noch selten gezüchtet. Früher gehörten Sie zum Repertoire der bürgerlichen Küche und waren besonders beliebt zur Weihnachtszeit. Verwenden Sie statt dessen ein schweres Masthähnchen oder ein Poulet de Bresse.**

#### Für 4-5 Portionen:

1 Kapaun (ca. 2,5 kg),  
Salz,  
Pfeffer,  
1 Thymianzweig,  
2 Knoblauchzehen,  
8 EL Olivenöl,  
150-200 ml Dessertwein (z.B. Sauternes),  
4 EL Zucker,  
800 g vorgekochte Maronen



Den Kapaun innen und außen waschen, sorgfältig trocken tupfen. Den Gabelknochen, den Sie an der Halsöffnung ertasten können, heraustrennen. Den Kapaun innen und außen salzen und pfeffern. Einen Thymianzweig und den Knoblauch in die Bauchhöhle legen. In eine kompakte Form binden. Die Schenkel mit einer Nadel an mehreren Stellen einstechen. Den Kapaun mit 4 EL Olivenöl einpinseln und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Umluft 170 °C) auf dem Rost über einer Fettpfanne 75 min braten. Dabei regelmäßig mit dem Bratensaft aus der Fettpfanne und dem Süßwein begießen. Mit dem restlichen Öl einpinseln und 1 weitere h bei 140 °C (Umluft 130 °C) braten. Der Kapaun ist gar, wenn man mit einer Nadel in die dickste Stelle der Brust sticht und der heraustretende Fleischsaft ganz klar ist. In Alufolie einwickeln und 15 min warm stellen. Die tatsächliche Garzeit kann je nach der Größe des Kapauns von den hier gegebenen Werten abweichen.

Wenn abzusehen ist, daß der Kapaun bald gar ist, kocht man in einem Topf den Zucker und 1 EL Wasser so lange, bis sich ein heller Karamel bildet. Arbeiten Sie vorsichtig und beobachten Sie den Zucker ständig, er kann nämlich sehr schnell verbrennen. Die Maronen dazugeben, auf kleiner Hitze in dem Karamelle schwenken. Vom Feuer nehmen. 10 min vor Ende der Bratenzeit des Kapauns in die Fettpfanne im Ofen geben.

Am Ende der Bratzeit stellt man die Maronen ebenso wie den Kapaun warm. Den Bratensaft abgießen, entfetten (z.B. indem man das sich absetzende Fett mit einem Eßlöffel abhebt). Den Kapaun tranchieren (Schenkel, Brust halbiert, Flügel abgetrennt, Rücken halbiert). Den Fleischsaft, der sich dabei ansammelt, zu dem Bratensaft geben. Wenn Sie sehr viel Saft haben, ggf. kurz reduzieren. Bratensaft abschmecken.

Maronen salzen und pfeffern und mit dem tranchierten Kapaun und dem Bratensaft sofort auftragen.

**Tip:**

- Maroni nennt man die größeren Eßkastanien. Man kann Sie vorgekocht in gut sortierten Gemüseläden kaufen. Zum Schälen frischer Maroni ist sehr viel Geduld nötig.

## Soupe de lasagne

### Provenzalische Nudelsuppe

Jede Region Italiens hat ihre eigenen Bezeichnungen für verschiedene Nudelformen. Das setzt sich in der Provence fort, die in ihren am Mittelmeer liegenden Regionen ja an Italien grenzt und deren Küche mit der Italiens in vielem übereinstimmt. Lasagne nennt man in der Gegend um den Mount Ventoux lange, schmale, gedrehte Nudeln. Wir empfehlen Ihnen, nicht zu breite Bandnudeln zu verwenden.

### Für 4 Portionen:

1 große Zwiebel,  
2 Knoblauchzehen,  
1 große Möhre,  
2 Lorbeerblätter,  
Salz,  
Pfeffer,  
500 g Bandnudeln,  
Olivenöl,  
etwa 150 g Greyerzer



Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen. Möhre schälen. Die aromatischen Gemüse grob hacken und mit dem Lorbeer in 1,5 l Wasser zum Kochen bringen. Leicht salzen. 60 min auf schwacher Hitze zugedeckt kochen lassen. Die Flüssigkeit durch ein feines Sieb in einen anderen Topf seihen. Gemüse und Lorbeer wegwerfen. Die Flüssigkeit mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln in den Topf geben und nach Anleitung *al dente* kochen. Suppe noch einmal abschmecken und unverzüglich auftragen. Auf jede Portion gibt man einen Schuß Olivenöl und etwas geriebenen Greyerzer.

### Tips:

- Auch andere aromatische Gemüse wie Paprika, Tomaten können für eine solche leichte Nudelsuppe gekocht werden.
- Diese Suppe können Sie mit etwas Safran verfeinern. Lösen Sie die Fäden in einer Tasse von der Gemüsebrühe auf und geben Sie sie ganz am Ende zur Suppe.



## Cardes à la truffe

### Getrüffelte Karde

**Schwarze Trüffel geben der Karde den letzten Pfiff. Lassen Sie das Gericht nicht zu lange ruhen, damit das köstliche Trüffelaroma nicht verfliegt. Ganz frischer Knoblauch ist hier ein Muß. Die Karde war im 19. Jh. auch in nördlichen Regionen sehr beliebt. Heute hat sie nur noch in Italien, Südfrankreich und Spanien regionale Bedeutung.**

### Für 2-3 Portionen:

- 1 sehr helle Karde (Kardone, Cardy, Distelkohl, Spanische Artischocke),
- 1 mittelgroße Zwiebel,
- 2 Knoblauchzehen,
- 2-3 EL Olivenöl,
- 2 Anchovisfilets,
- 2 EL Mehl,
- Salz,
- Pfeffer,
- 1 kleine schwarze Trüffel,
- Greyerzer nach Belieben



Die Stiele der Karde vom Strunk schneiden. Stengel waschen und in Stücke von etwa 3 bis 4 Zentimeter Größe schneiden. Dabei alle Fäden sorgfältig entfernen. Die Stücke in Salzwasser 15 min kochen. Herausnehmen, Kochwasser aufbewahren.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, die Zwiebel auf der groben Seite einer Haushaltsreibe zu einem Mus zerkleinern. Knoblauch fein hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Anchovis dazugeben und auf kleiner Flamme 3-4 min andünsten. Die Stücke hinein geben, mit dem Mehl bestäuben, einen Teil des Kochwassers dazugeben. Auf kleiner Flamme 15 min ziehen lassen. Vom Herd nehmen. Salzen, Pfeffern, die Trüffel hauchdünn darüber hobeln. Im abgedeckten



Topf einige Minuten stehen lassen. Dann auftragen. Nach Geschmack mit etwas geriebenem Greyerzer bestreuen.

### Tip:

- Zum Kochen der Karde möglichst wenig Wasser verwenden. Das Kochwasser schmeckt dann um so intensiver.

## Panade de Noël

### Provenzalischer Weihnachtskuchen

Jede Ortschaft in der Provence hat ihre eigene Füllung für diesen Weihnachtskuchen: In Mollans ist es eine Art Wassermelonenmarmelade, in Nyons Kürbismarmelade und in Vaison-la-Romaine füllt man diesen Kuchen mit Apfelkompott.

### Zutaten:

150 g Puderzucker,  
1 Päckchen Backpulver,  
75 g Butter,  
3 Eier,  
200-250 g Mehl,  
1 TL Orangenaroma oder die abgeriebene  
Schale einer naturreinen Orange,  
250 g Marmelade oder Kompott,  
1 EL Butter für die Form



Puderzucker und Backpulver durchsieben. Die zimmerwarme Butter mit dieser Mischung in einer Schüssel schaumig rühren. Die Eier eines nach dem anderen unterrühren. Nach und nach soviel Mehl zugeben, bis der Teig die Konsistenz eines Mürbeteigs hat. Das Orangenaroma darüber träufeln und gut unterkneten.



Den Teig 60 min an einem kühlen Ort ruhen lassen. Dann 4/5 des Teigs zu einem Kreis von 23 cm Durchmesser ausrollen. Eine Porzellanform von gleichem Durchmesser mit etwas Butter einstreichen. Den Teig hineinlegen und die Marmeladen-Füllung gleichmäßig darauf verteilen. Den restlichen Teig zu einem Band ausrollen, das man in schmale Streifen schneidet, die man in einem Gittermuster über

die Füllung legt. Bei 150 °C (Umluft 140 °C) 30-40 min im vorgeheizten Ofen backen.

### Tip:

- Dieser Kuchen eignet sich für jede Art von Marmelade.