

Provenzalische Rezepte

KNOBLAUCHSUPPE "AIGO BOULIDO" - GEFÜLLTE ARTISCHOCKEN- BARIGOULE - MANGOLD A LA VAROISE - FLEISCH-KÜRBIS-GRATIN - GEWÜRZTE SÜSSE KÜRBISTORTE - PETERSILIENROLLE ANCHOVIS-KARTOFFELN – KÜRBISPÜREE – KÜRBISTORTE - "GRÜNE" SUPPE PROVENZALISCHE GOLDBRASSE - LAMMKEULE MIT KNOBLAUCHPÜREE - LABMAGEN VAR - HÄHNCHEN MIT 40 KNOBLAUCHZEHEN - WINZERFONDUE RÖSTBRATEN - SCHMORBRATEN UNSERER REGION

<p>KNOBLAUCHSUPPE "AIGO BOULIDO" 4 Personen</p> <p>-12 Knoblauchzehen 1 Lorbeerblatt 2 Thymianzweige 6 Salbeiblätter 2 Eier Salz, Pfeffer 2 Esslöffel Olivenöl Geröstete Brotwürfel</p> <p>1,5 Liter Wasser zum Kochen bringen, die Kräuter, Salz, Pfeffer, Olivenöl und den geschälten Knoblauch zufügen. Bei kleiner Flamme 15 Min. kochen lassen. Den Knoblauch zerdrücken und das ganze durchsieben. In einer Suppenschüssel 2 Eier schlagen, die kochende Flüssigkeit darüber schütten, sofort mit den Brotwürfeln und dem Olivenöl servieren.</p>	<p>GEFÜLLTE ARTISCHOCKEN-BARIGOULE 6 Personen</p> <p>2 Dutzend kleine Artischocken 200g Speckwürfel 2 Knoblauchzehen 1 kleiner Bund Petersilie Paniermehl Etwas Milch Olivenöl, Salz, Pfeffer Suppengrün</p> <p>Die Artischocken unter fließendem Wasser reinigen. Aus dem zerdrückten Knoblauch, der gehackten Petersilie, dem Paniermehl, der Milch, den blanchierten, klein gehackten Speckwürfeln eine vorbereiten, die Böden damit füllen. Die Artischocken in eine geölte Kasserolle setzen, salzen, pfeffern, das Suppengrün und ein Glas heisres Wasser zufügen. Die Artischocken ca. 30 Min. zugedeckt kochen lassen.</p>
<p>MANGOLD "A LA VAROISE" 4 Personen</p> <p>1 kg Mangold 1 Zwiebel 500g frische Tomaten 2 Anchovis-Filets 2 Knoblauchzehen Salz, Pfeffer Petersilie, Thymian Etwas Öl</p> <p>Die gehackte Zwiebel in Öl anbraten. Die Tomaten schälen, klein hacken und zufügen, 15 Min. schmoren lassen, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Die Anchovis zufügen und schmelzen lassen. Die Mangoldblätter klein schneiden, in Salzwasser 10 Min. blanchieren, zufügen, 5 Min. schmoren lassen, Knoblauch und gehackte Petersilie zufügen. Hess servieren. Vorschlag : ein Omelett mit den Mangoldblättern vorbereiten.</p>	<p>FLEISCH-KÜRBIS-GRATIN 4 Personen</p> <p>1 kg Kürbis 250 g Kartoffeln 100 g geriebener Käse 450 g Lammfleisch ohne Knochen 2 Zwiebeln 40 g Rosinen Etwas Butter 1 Ei Öl, Knoblauch, Kümmel, Salz, Pfeffer, Petersilie</p> <p>Den Kürbis in Würfel schneiden, die Kartoffeln schälen. Das Gemüse 25 Min. dämpfen. Das Fleisch in Würfel schneiden und klein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. In einer Pfanne das Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten, Fleisch, Petersilie, Kümmel, Salz und Pfeffer zufügen, alles vermischen. Gut anbraten, von der Flamme nehmen, Rosinen und das geschlagene Ei zufügen. Das Gemüse pürieren, etwas Butter und die Hälfte des Käses hinzufügen. Die Fleischmasse in einer gebutterten Auflaufform verteilen, das Püree darauf verteilen und mit Käse bestreuen. 30 Min. backen und sofort servieren.</p>

<p style="text-align: center;">PETERSILIENROLLE 4 Personen</p> <p style="text-align: center;">250 g Mehl 5 Essl. Olivenöl Salz 1 Bund Petersilie 1 Grosse Zwiebel 6 Anchovisfilets Pfeffer</p> <p>Aus dem Mehl, etwas Wasser, dem Olivenöl und dem Salz einen Teig vorbereiten. Die Petersilie grob hacken, die Zwiebel würfeln, die Anchovis klein schneiden, alles vermischen. Den Teig kreisförmig ausrollen, die Mischung und 2 Essl. Olivenöl darauf verteilen, pfeffern. Den Teigrand in die Mitte ziehen und die Mischung damit bedecken, alles rollen, den Rand mit Wasser bestreichen, auf geölter Platte 20 Min. backen, lauwarm servieren. Dazu passt ein grüner Salat</p>	<p style="text-align: center;">"KÜRBISTORTE 4 Personen</p> <p style="text-align: center;">-200 g Blätterteig 600 g Kürbisfleisch 1 Grosse Zwiebel 2 Eigelb 1 Ei 75 g geriebener Käse Salz, Pfeffer</p> <p>Kürbis und Zwiebel würfeln und 15 Min. kochen, pürieren, die Eigelb, das Ei und 30 g geriebenen Käse zufügen, würzen. Eine Kuchenform mit dem Blätterteig auslegen, das Püree darauf geben, den restlichen Käse darauf streuen. 30 Min. backen, heiß servieren.</p>
<p style="text-align: center;">PROVENZALISCHE GOLDBRASSE 4 Personen</p> <p style="text-align: center;">1 Goldbrasse 700-900 g 1 Glas Weißwein 8 Mittelgroße Tomaten 2 Mittelgroße Zwiebeln 1 Zitrone 1 Essl. Olivenöl Kräuter der Provence : Thymian, Lorbeer, Fenchel, Knoblauch, Petersilie, Paniermehl, Salz, Pfeffer</p> <p>Das Olivenöl in eine Auflaufform geben, die gehackten Zwiebel dazu geben. Den Bauch der Goldbrasse mit den Kräutern füllen, salzen, pfeffern. Die Goldbrasse in die Auflaufform geben. Die Tomaten halbieren, zu dem Fisch geben, salzen, pfeffern. Das Paniermehl mit dem Knoblauch und der gehackten Petersilie mischen, über den Fisch streuen, den Wein und Zitronenscheiben zufügen. 45 Min. backen, heiß servieren.</p>	<p style="text-align: center;">ANCHOVIS-KARTOFFELN 4 Personen</p> <p style="text-align: center;">1 kg Kartoffeln ¼ l Olivenöl 2 Knoblauchzehen 4 Anchovis</p> <p>Den Knoblauch und die Anchovis in einem Mörser zerdrücken, nach und nach das Olivenöl zufügen, sie erhalten eine Creme. Die Kartoffeln schälen und mit einem kleinen Löffel aushöhlen. Mit der Creme füllen. Im Ofen 30 Min. backen.</p>
<p style="text-align: center;">"GRÜNE" SUPPE 4 Personen</p> <p style="text-align: center;">200 g Kartoffeln 1 ¼ l Wasser 2 Essl. Creme fraiche 50 g geriebener Käse 80 g RadieschenblätterSalz</p> <p>Die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. In Salzwasser 20 Min. kochen. Die Radieschenblätter waschen. Alles im Mixer pürieren. Vor dem Servieren Creme fraiche und den geriebenen Käse zufügen. Die Radieschenblätter können durch Kresse, Sauerampfer, Kerbel oder Kopfsalat ersetzt werden.</p>	<p style="text-align: center;">KÜRBISPÜREE 4 Personen</p> <p style="text-align: center;">1 kg Kürbisfleisch 1 Zwiebel 2 Essl. Olivenöl 2 Essl. Creme fraiche 1 Knoblauchzehe Salz, Pfeffer, geröstete Brotwürfel</p> <p>In einer Pfanne die gehackte Zwiebel mit Olivenöl anbraten. Den Kürbis schälen und in Würfel schneiden. Wenn die Zwiebel goldbraun ist, das Kürbisfleisch zufügen, 15 Min. bei kleiner Flamme schmoren lassen, pürieren, mit Salz, Pfeffer und dem zerdrückten Knoblauch würzen, Creme fraiche zufügen, mit den Brotwürfeln heiß servieren.</p>

HÄHNCHEN MIT 40 KNOBLAUCHZEHEN
6 Personen

1 Hähnchen 1,5 kg
40 Knoblauchzehen
2 Rosmarinzwige
2 Thymianzweige
2 Lorbeerblätter
1 Salbeiblatt
2 Essl. Olivenöl
Petersilie, Salz, Pfeffer
Mehl und Wasser

Das Hähnchen innen und aussen würzen, mit den Kräutern füllen.
Das Huhn goldbraun anbraten. Den ungeschälten Knoblauch zugeben, salzen.
Den Topf verschlissen. Aus dem Mehl und dem Wasser einen Teig zubereiten.
Mit einem Teigring den Topf zusätzlich verschlissen. Ca. 1,5 Std. kochen.

RÖSTBRATEN
6 Personen

4 Knoblauchzehen
2 kleine rote Peperoni
1 Eigelb
25 cl Olivenöl
1 Prise Salz

Knoblauch, Peperoni und Salz zusammen zerdrücken, das Eigelb hinzufügen, gut verrühren.
Das Öl tropfenweise unter Rühren zufügen bis eine Konsistenz wie eine Mayonnaise erreicht ist.

PROVENZALISCHE GOLDBRASSE
4 Personen

1 Goldbrasse 700-900 g
1 Glas Weißwein
8 Mittelgroße Tomaten
2 Mittelgroße Zwiebeln
1 Zitrone
1 Essl. Olivenöl
Kräuter der Provence : Thymian, Lorbeer,
Fenchel, Knoblauch,
Petersilie, Paniermehl, Salz, Pfeffer

Das Olivenöl in eine Auflaufform geben, die gehackten Zwiebeln dazu geben.
Den Bauch der Goldbrasse mit den Kräutern füllen, salzen, pfeffern.
Die Goldbrasse in die Auflaufform geben.
Die Tomaten halbieren, zu dem Fisch geben, salzen, pfeffern.
Das Paniermehl mit dem Knoblauch und der gehackten Petersilie mischen, über den Fisch streuen, den Wein und Zitronenscheiben zufügen.
45 Min. backen, heiß servieren.

LAMMKEULE MIT KNOBLAUCHPÜREE
6 Personen

1 Lammkeule 1,8 kg
½ Glas Olivenöl
2 Thymianzweige
2 Rosmarinzwige
1 Lorbeerblatt
Salz, Pfeffer
20 Knoblauchzehen

Kräuteröl vorbereiten : Die Kräuter zerdrücken und in das Öl geben, pfeffern.
Die Lammkeule eine Stunde vorher mit dem Kräuteröl bepinseln.
Die Lammkeule 1 Stunde sehr heiß im Ofen anbraten, die Temperatur verringern, zum Schluss salzen.
Die Knoblauchzehen in Salzwasser 10 Min. kochen, abtropfen lassen und pürieren.
Den Bratensaft durchpassieren und zu dem Knoblauch hinzufügen, zu der Lammkeule servieren. Dazu passen Butterkartoffeln.

LABMAGEN VAR
6 Personen

Labmagen Var
6 Personen
600 g Schweineleber
400 g Dörrfleisch
1 Magennetz
3-4 Knoblauchzehen
1 kleiner Bund Petersilie
1 Essl. Mehl
20 g Salz
Pfeffer, Muskat

Die Leber und das Dörrfleisch in Streifen schneiden, in eine Schüssel geben.
Knoblauch, gehackte Petersilie, Gewürze und das Mehl zufügen, alles vermischen, 2-3 Std. ziehen lassen.
Das Magennetz in lauwarmes Wasser einlegen, ausbreiten,

SALAT " SONNE "
4 Personen

200 g Steckrüben
200 g Karotten
1 Bund Radieschen
1 Kopfsalatherz
1 Essl. Schnittlauch
20 cl Creme fraiche
100 g Ziegen- oder Schafskäse
2 Zitronen
1 Prise Paprika
Salz, Pfeffer

Die Gemüse waschen.
Die Steckrüben reiben, die Radieschen in Scheiben schneiden, die Karotten in Streifen schneiden.
Die Salatblätter auf 4 Tellern verteilen, die Steckrüben mit Zitronensaft beträufeln, Steckrüben, Karotten und Radieschen auf

die Mischung draufgeben, das Netz schlissen.
Das gefüllte Netz in eine Form mit 3 cm Wasser legen,
1,5 Std. backen, im Saft abkühlen lassen.

den Tellern anrichten.
Für die Sauce die Creme fraiche mit dem
Zitronensaft verquirlen, würzen,
Käse und Schnittlauch zugeben.
Frisch servieren.

WINZERFONDUE 4 Personen

Winzerfondue
4 Personen
800 g Rinderwürfel
1 l Rotwein
Kräuter der Provence
Diverse Saucen
Cornichons
Oliven
Silberzwiebeln
Kartoffeln

In einem Fonduepfopf den Rotwein mit den Kräutern
erhitzen.
Die Fleischwürfel darin garen.



► [Wieder auf lelavandou.eu](http://lelavandou.eu)

SCHMORBRATEN UNSERER REGION 6 Personen

Schmorbraten
6 Personen
1,5 kg Rinderbraten
100 g Dörrfleisch
100 g frische Schwarte
3 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
1 Grosse Karotte
1 Suppengrün
1 Streifen getrocknete Orangenschale
4 Wacholderbeeren
3 NelkenSalz
10 Pfefferkörner
1 Essl. Essig
75 cl Rotwein
2 Essl. Öl
½ l Wasser

Am Vortag :
Das Fleisch in Stücke schneiden, mit der Schwarte, 2
klein geschnittene Zwiebeln,
der in Scheiben geschnittenen Karotte, dem
Knoblauch, dem Suppengrün
und den Gewürzen in einen Topf geben.
Mit dem Wein übergießen, abdecken, 12 Std. stehen
lassen.
Den Sud durchpassieren und aufbewahren.
In einem Topf Öl erhitzen und das Dörrfleisch darin
anbraten,
die gehackte Zwiebel zufügen und leicht bräunen.
Das Fleisch zufügen und ca. 15 Min. braten lassen.
Nach 5 Min. das Gemüse zufügen, den Sud zufügen,
auf Großer Flamme kochen.
Den Sud auf die Hälfte reduzieren lassen, kochendes
Wasser dazu geben, würzen,
4 Std. auf kleiner Flamme kochen.
Vorschlag :
mit Nudeln oder Dampfkartoffeln servieren