

Heike Kügler-Anger

Vive la Provence!

Vegan genießen auf
südfranzösische Art



pala
verlag

Heike KÜGLER-ANGER

Vive la Provence!

Heike Kügler-Anger

Vive la Provence!

Vegan genießen auf südfranzösische Art



pala
verlag

Inhalt

Frankreich – mon amour	7
Die Provence	10
Die Küche der Provence	16
Vive la carotte!	30
Savoir cuisiner	34
Hinweise zu den Rezepten	42

Rezepte

Kalte und warme Vorspeisen	44
Suppen und Eintöpfe	58
Pasten und Saucen	70
Hauptgerichte	80
Herzhafte Tarten, Quiches und herhaftes Backwerk	102
Beilagen	124
Nachspeisen	138
Die Autorin	152
Rezeptindex	153



Die Küche der Provence So vielfältig wie die Region

Ebenso wenig wie es »die« Provence im geografischen Sinne gibt, gibt es »die« Küche der Provence. Das, was in der Region Provence in Töpfen und auf Tellern landet, wird von den klimatischen Bedingungen, den Bodenbeschaffenheiten und kulinarischen Traditionen bestimmt. Im alpinen Hochland kocht und isst man anders als in der Südprovence, an der Küste anders als in den Mittelgebirgen.

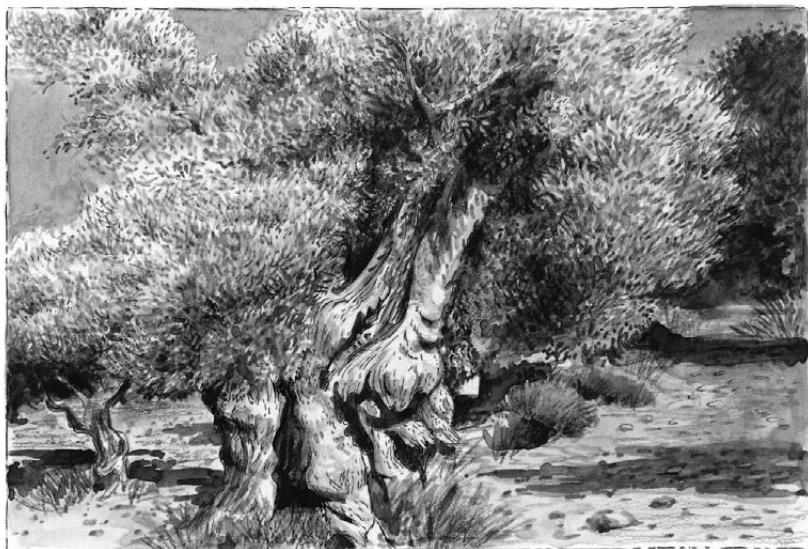
Dennoch haben sich, auch dadurch, dass die Provence eine der beliebtesten Urlaubsregionen von Frankreich ist, bestimmte Zutaten und Verarbeitungsweisen inzwischen als »typisch provenzalisch« etabliert. Der Begriff »provenzalisch« bezieht sich im kulinarischen Sinne vor allem auf diejenigen Zutaten, Speisen und Traditionen, die den sonnenverwöhnten Landstrichen der südlichen Provence entstammen. Sie sind die Essenz der provenzalischen Küche. Die wichtigsten Zutaten und Traditionen werden daher im Folgenden vorgestellt.

Olivenöl – das flüssige Gold der Provence

Wie in den meisten Ländern des Mittelmeerraums ist auch in der Provence das Olivenöl der flüssige Dreh- und Angelpunkt der traditionellen Küche. Außer beim Frühstück, das in ganz Frankreich eher bescheiden ausfällt, darf dieses Öl bei keiner Mahlzeit, ob warm oder kalt, fehlen.

Die Gründe dafür sind einerseits der gute, einem qualitativ hochwertigen Öl ganz eigene Geschmack, der vielen Speisen das typische mediterrane Aroma verleiht. Andererseits gilt Olivenöl in der Provence auch als »flüssige Form der Gesundheitsvorsorge«. Was die Provenzalen schon immer wussten, wurde inzwischen auch in wissenschaftlichen Studien bestätigt: Olivenöl hat antimikrobielle Eigenschaften, es kann antioxidativ und entzündungshemmend wirken. Darüber hinaus vermag es die Resorption von Cholesterin zu hemmen und kann dadurch einen unerwünscht hohen Cholesterinspiegel im Blut senken. Deshalb ist die durchschnittliche Lebenserwartung der Menschen im Südosten Frankreichs auch deutlich höher als die der Menschen in den nördlichen Regionen.

Wie aus der Frucht die goldfarbene, gesunde und schmackhafte Flüssigkeit wird, zeigt der folgende kurze Überblick über den Anbau, die Ernte und Verarbeitung.



Der Olivenbaum

Die Bäume, die das köstliche Öl hervorbringen, finden im gemäßigten Mittelmeerklima ideale Lebensbedingungen. Dort werden sie im Sommer von der Sonne verwöhnt, erhalten im Herbst genügend Regen, sind das ganze Jahr über keinen großen Temperaturschwankungen und nur selten strengem Frost ausgesetzt. Denn Frost und Eis sind die Hauptfeinde der Olivenhaine. Als am 2. Februar 1956 das Thermometer in Südfrankreich auf minus 15 Grad, in einzelnen Lagen sogar bis auf minus 20 Grad fiel und die Kälte mehr als 20 Tage andauerte, erfroren mehr als eine Million Olivenbäume. Heute zählt man im Département Provence-Alpes-Côtes d'Azur etwa 3,5 Millionen Olivenbäume, die 70 Prozent der Olivenproduktion des gesamten Landes erbringen.

Als Olivenbauer braucht man vor allem eines, nämlich Geduld. Bis ein Baum die ersten Früchte trägt, kann es, je nach Sorte, vier bis zehn Jahre dauern. Gute und stabile Ernten bringen Bäume ab einem Alter von 30 Jahren. Im Schnitt trägt ein Olivenbaum pro Jahr etwa 20 Kilogramm Früchte, woraus sich drei bis vier Liter Olivenöl ergeben. Bei guter Pflege können die Bäume mehrere Hundert Jahre alt werden und immer noch gute Erträge bringen. Die knorrigen Bäume mit dem silbrig grünen Blattwerk sind sehr genügsam und gedeihen selbst auf kargsten Böden, weil die Wurzeln bis zu sechs Meter in den Boden reichen und den Baum so mit Wasser und Nährstoffen versorgen.

Die Anbaugebiete

Von den fünf Olivenöl produzierenden Ländern der Europäischen Union (Spanien, Italien, Griechenland, Portugal, Frankreich) bildet Frankreich hinsichtlich der jährlich produzierten Menge das Schlusslicht. Dafür kann französisches Olivenöl mit exzellenter Qualität und erlesinem Geschmack auftrumpfen. Gerade in der Provence werden mit die besten Öle der Welt hergestellt.

Olivenbäume prägen das Landschaftsbild der Provence und sind über alle sechs Départements verstreut. Die Hauptanbaugebiete liegen jedoch in den *Alpilles*, wo um die Städte Les Baux-de-Provence, Maussane, Mourières, Tarascon, Fontvieille, Aureille und Eyguières die größten und ertragreichsten Haine zu finden sind. Ein weiteres großes Anbaugebiet liegt bei Saint-Martin-de-Crau in der *Camargue*. Hervorragende Öle werden auch in der Region von Nizza, im Tal der *Durance* im Département Alpes-de-Haute-Provence und fast im gesamten Département Var hergestellt.

Seit Beginn der neunziger Jahre hatte sich mit der *Appellation d'Origine Contrôlée (AOC)* ein Qualitätsstandard durchgesetzt, mit dem die Olivenöle aus den Gebieten der *Alpilles* (*Vallée des Baux-de-Provence*), aus Nyons, Aix-en-Provence, Haute Provence, Nizza und Nîmes ausgezeichnet wurden. Im Jahr 2006 wurde die Bezeichnung *AOC* aufgrund einer europäischen Verordnung durch die Bezeichnung *AOP (Appellation d'Origine Protégée)* abgelöst. Sie garantiert, dass die so ausgezeichneten Öle in einem bestimmten geografischen Gebiet nach einem anerkannten und festgelegten Verfahren erzeugt und hergestellt wurden.

Weil in der Provence nicht nur eine einzige Olivensorte angebaut wird, sondern viele verschiedene Sorten wachsen, ergeben sich hinsichtlich des Geschmacks und der Farbe sehr unterschiedliche Öle. Die bekannteste Olivensorte ist die *Picholine*, die ein sehr fruchtiges Öl hervorbringt. Aus der *Tanche* wird ein sehr zartes, mildes Öl gepresst, das ein dezentes Mandel- und Haselnussaroma aufweist. Das Öl aus der Sorte *Aglandau* ist dagegen eher robust und herb, mit einer Spur von Bitterkeit.

Die Olivenernte

Wer einmal einen provenzalischen Markt besucht hat, erinnert sich mit Sicherheit an die vielen kleinen Fässchen, in denen eingelagerte grüne und schwarze Oliven angeboten werden. Dabei mag der Eindruck entstehen, dass es zwei Olivenarten, nämlich eine grüne und eine schwarze, gibt. Das stimmt so nicht. Die Farbe der Oliven verändert sich während des Reifeprozesses: Die Früchte sind unreif grün, färben sich dann violett und sind voll ausgereift dunkelviolett bis schwarz. Um den richtigen Zeitpunkt für die Ernte zu bestimmen, benötigt

man ein geschultes Auge und viel Erfahrung, denn der Reifegrad bestimmt die Qualität und Menge des gewonnenen Öls. Je nach Lage und gewünschtem Öl wird zwischen Oktober und Februar geerntet.

Die Früchte für die besten, qualitativ hochwertigsten Öle werden auf traditionelle Art, nämlich von Hand geerntet. Damit keine der wertvollen Früchte verloren geht, werden schon vor der Ernte Planen unter den Bäumen ausgelegt, auf denen sich die von selbst heruntergefallenen Oliven sammeln. Eine weitere Erntemethode besteht darin, die Oliven mit langen Stangen von den Bäumen zu schlagen und in aufgespannten Netzen zu sammeln. In den flachen Ebenen und bei großen Kulturen werden Rüttelmaschinen oder, wenn die Olivenbäume spalierartig gepflanzt wurden, Erntemaschinen verwendet. Weil Olivenfrüchte sehr empfindlich sind, muss die Ernte für eine Ölgewinnung möglichst schnell, dass heißt innerhalb von ein bis drei Tagen gepresst werden.

Die Ölgewinnung

In vielen und vor allem in den kleinen Ölmühlen, die es in der ganzen Provence gibt, wird das Öl noch auf traditionelle und schonende Weise gewonnen:

Nach der Ernte werden die Oliven möglichst ohne Zwischenlagerung zur Ölmühle transportiert und dort maschinell von Zweigen und Blättern getrennt, die bei der Ernte zwischen die Früchte geraten sind, sowie gewaschen. Im Anschluss gelangen die Oliven in den sogenannten Kollergang (die eigentliche Mühle), wo sie in einer riesigen Schüssel mit hochkant stehenden, rotierenden Steinen zu einem Brei gemahlen werden. Dabei trennen sich die zusammenfließenden Öltropfen von der Pulpe, wodurch sich auch wichtige Fettbegleitstoffe lösen, die dem Öl sein ganz spezielles Aroma und den individuellen Charakter verleihen. Der so gewonnene Brei wird auf runden Matten aufgetragen, die gestapelt und hydraulisch gepresst werden. Die herausgepresste Flüssigkeit gelangt in eine Zentrifuge, die das bittere Fruchtwasser vom Öl trennt. Weil das so entstandene Öl meist noch trüb ist, wird es zum Abschluss gefiltert und dann abgefüllt.

In Regionen mit sehr großen Olivenkulturen, wo in den Mühlen zur Erntzeit große Mengen zu bewältigen sind, kommt ein moderneres Verfahren, das sogenannte Endlossystem, zum Einsatz. Nach dem Anliefern werden die Oliven dabei für etwa sechs Stunden in großen, luftdurchlässigen Containern gelagert und im Anschluss in einen riesigen Trichter geschüttet. Von dort durchlaufen sie auf einem Transportband die Saugstation, wo Blätter und Äste entfernt werden, und die Waschstation. Zerkleinert werden sie mit einem

schnell rotierenden Metallschwingrad. Der Olivenbrei wird dann etwa 20 Minuten malaxiert, das heißt mittels eines Schneckensystems gerührt. Je nach Konsistenz des Breis wird manchmal noch Wasser hinzugefügt. Nach dem Rühren gelangt der Brei in den Dekanter, wo die Flüssigkeit vom Trester getrennt wird. Zum Schluss durchläuft die Flüssigkeit die Zentrifuge, um Fruchtwasser und Öl zu trennen.

Die Ölqualität

In Europa, also auch in Frankreich, wird Olivenöl in acht Güteklassen eingeteilt, die Qualitätsbezeichnungen vorgeben, unter denen das Öl verkauft werden darf.

Die höchste Gütekasse kommt unter der Produktbezeichnung »Natives Olivenöl Extra« in den Handel. Dieses Öl stammt aus der ersten Pressung und wird sowohl bei der traditionellen, als auch bei der modernen Gewinnung kalt, das heißt bei einer Temperatur von maximal 28 Grad Celsius gepresst. Dies schützt die wertvollen sekundären Pflanzenstoffe und hält den Anteil an freien Fettsäuren, die Geschmack und Geruch negativ beeinflussen können, unter 0,8 Gramm pro 100 Gramm Öl. Die Farbe eines Öls wird durch die verwendeten Olivensorten und den Reifezustand der geernteten Oliven bestimmt und kann von Hellgrün, Dunkelgrün bis Goldgelb variieren. Sie sagt jedoch nichts über die Qualität des jeweiligen Öls aus.

Weil gerade in der Provence seit jeher Öl von höchster Qualität produziert wird, tragen die meisten Öle dieser Region die Bezeichnung *Huile d'olive vierge extra* (Natives Olivenöl Extra). Seit einigen Jahren ist auch in Frankreich ein begrüßenswerter Trend zu vermehrtem ökologischen Anbau zu beobachten, sodass es inzwischen auch ausgezeichnete Öle in Bioqualität gibt.

Am besten kauft man provenzalisch Olivenöl natürlich direkt vor Ort. Falls Sie also beabsichtigen, demnächst in die Provence zu reisen, sollten Sie sich dort und vorzugsweise in einer der zahlreichen Ölmühlen oder beim *Producteur* (Olivenbauer) bevorraten. Das macht nicht nur Spaß, sondern bietet auch den Vorteil, dass Sie verschiedene Öle probieren und vergleichen können. In der ungeöffneten Flasche hält sich das Öl bei richtiger Lagerung (dunkel, kühl und trocken) 14 bis 18 Monate.

Bei uns hat man in Feinkostläden, die sich auf südländische Produkte spezialisiert haben, in einigen Weinhäusern, in gut sortierten Naturkostfachgeschäften und im Versandhandel die besten Chancen, Olivenöl aus der Provence zu beziehen. Sollte kein provenzalisch Olivenöl zur Hand sein, können Sie zum Nachkochen der Rezepte ab Seite 44 selbstverständlich jedes andere hochwertige Olivenöl verwenden.

Geröstetes Knoblauchbrot

Brissaouda

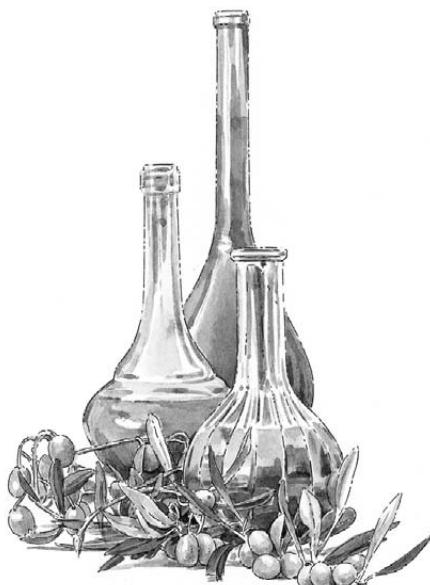
4 große Scheiben Landbrot (Pain de campagne) oder Roggenmischbrot

4 große Knoblauchzehen

5 – 6 EL Olivenöl (50 – 60 ml, falls erwünscht, auch mehr)

feines Meersalz, vorzugsweise Fleur de sel

- Das Brot im Backofen oder in der trockenen Pfanne von beiden Seiten goldbraun rösten.
 - Die Knoblauchzehen schälen, der Länge nach halbieren und die gerösteten Brotscheiben damit kräftig einreiben.
 - Das Brot mit dem Öl beträufeln, mit etwas Salz bestreuen und servieren.
- Geröstetes Knoblauchbrot wird in der Provence, vor allem im ländlichen Raum bei den Bauern und Winzern, gern als kleiner morgendlicher Imbiss eingenommen. Es kann aber auch als kleine Vorspeise oder als Beilage zu einem Salat oder einer Suppe, zu *Ratatouille* (siehe Seite 92) und *La Bohémienne* (siehe Seite 84) serviert werden.





- Der Überlieferung nach wurde diese würzige, sämige Sauce ursprünglich von den Phöniziern nach Marseille gebracht, wo man sie auch heute noch traditionell zu Fisch, insbesondere zu Kabeljau, serviert. Sie schmeckt jedoch auch wunderbar zu Kartoffeln wie den Quetschkartoffeln mit Safran von Seite 134 oder einfach als Sauce zu Nudeln. Reste der Sauce halten sich im Kühlschrank 3 – 4 Tage und lassen sich gut aufwärmen.

Hauptgerichte

Plats principaux

Bauernomelett mit Tomaten

Omelette paysanne aux tomates

3 Frühlingszwiebeln oder 1 Schalotte

1 – 2 Knoblauchzehen

5 – 7 EL Olivenöl (50 – 70 ml)

2 große Tomaten

8 entsteinte grüne Oliven

2 – 3 EL fein gehacktes Basilikum

1 EL fein gehackter Thymian

1 EL fein gehackter Oregano

1 TL fein gehackter Rosmarin

100 g Weizenmehl (Type 1050)

3 EL Speisestärke

3 EL geröstetes Kichererbsenmehl

3 mittelgroße Kartoffeln

3 EL Tomatenmark

250 ml Mandelmilch oder Reismilch (siehe Seite 39 oder 40)

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Die Frühlingszwiebeln in feine Scheiben schneiden oder die Schalotte schälen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln oder die Schalotte mit dem Knoblauch in 2 – 3 EL Olivenöl anschwitzen.
- Die Tomaten fein würfeln und zu den Zwiebeln und dem Knoblauch in die Pfanne geben. So lange schmoren, bis die Tomaten weich sind und kaum noch Saft abgeben.
- Die Oliven in feine Scheiben schneiden und mit den Kräutern zu den Tomaten in die Pfanne geben. Alles nochmals 3 – 4 Minuten schmoren. Das Tomatengemüse aus der Pfanne nehmen und die Pfanne säubern.



- Das Weizenmehl mit der Speisestärke und dem Kichererbsenmehl vermischen.
 - Die Kartoffeln schälen, grob raspeln und zur Mehlmischung geben.
 - Das Tomatenmark unterrühren. Die Mandelmilch in kleinen Portionen unterrühren, sodass ein glatter Teig entsteht.
 - Das Tomatengemüse unterziehen und den Teig herhaft mit Salz und Pfeffer würzen.
 - Die verbliebenen 3 – 4 EL Öl in der Pfanne erhitzen, den Teig hineingeben und glatt streichen. Das Omelett bei niedriger Temperatur, am besten mit aufgelegtem Deckel, langsam(!) stocken lassen. Wenn die Unterseite leicht gebräunt und der Teig gestockt ist, das Omelett vorsichtig wenden und auf der anderen Seite fertig braten.
 - Kurz vor Ende der Garzeit den Deckel abnehmen, damit die restliche Flüssigkeit verdampfen kann.
- Das Omelett gelingt am besten in einer beschichteten Pfanne.

Mangoldtorte

Tourte de blettes

Für den Teig:

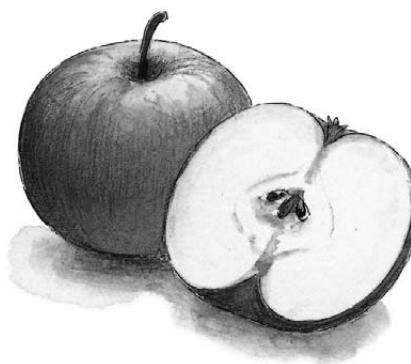
300 g Weizenvollkornmehl
1 TL Weinsteinbackpulver
1 TL Meersalz
5 EL Olivenöl
etwa 160 ml Eiswasser

Für die Füllung:

2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
700 g Mangold
2 große Äpfel
6 getrocknete und entsteinte Datteln
3 EL Pinienkerne
1 EL fein gehackter Thymian
1 TL fein gehackter Rosmarin
1 EL frisch gepresster Zitronensaft
5 EL geröstetes Kichererbsenmehl
100 ml Mandelsahne (siehe Seite 41)
Meersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Olivenöl für die Form

- Für den Teig das Mehl mit dem Backpulver, Salz und Öl vermischen.
- Das Wasser in kleinen Portionen hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zur Kugel formen, in Frischhaltefolie einschlagen und 60 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- Für die Füllung die Schalotten und Knoblauchzehen schälen, fein hacken und im heißen Öl anschwitzen. Den Mangold in feine Streifen schneiden und zu den Schalotten und Knoblauchzehen geben. So lange unter gelegentlichem Rühren schmoren, bis er knapp bissfest gegart ist.

- Die Äpfel fein würfeln und die Datteln in feine Scheiben schneiden. Die Apfelwürfel, Datteln, Pinienkerne, den Thymian, Rosmarin und Zitronensaft zur Mangoldzubereitung geben und 3 – 4 weitere Minuten schmoren.
 - Das Kichererbsenmehl und die Mandelsahne unterrühren und die Mangoldzubereitung herhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 - Eine sehr gut eingölzte Tarteform (28 cm Durchmesser) mit dem Teig auskleiden. Mit den Zinken einer Gabel mehrmals in den Teigboden stechen.
 - Den Teig im Backofen bei 200 °C etwa 5 Minuten vorbacken.
 - Die Füllung darauf verteilen und glatt streichen. Die Mangoldtorte bei 200 °C etwa 25 Minuten fertig backen.
 - Heiß oder auch abgekühlt genießen.
- Mangoldtorte ist eine Spezialität aus der Region Nizza, die entweder süß als Dessert oder auch herhaft zubereitet als Hauptspeise und meistens abgekühlt serviert wird. In diesem speziellen Rezept erhält die herzhafte Mangoldfüllung durch die Äpfel und Datteln einen Hauch fruchtiger Süße, was diese als Hauptspeise servierte Torte ein wenig ungewöhnlich, aber sehr schmackhaft macht.



Flambierte Crêpes in Orangensauce

Crêpes Suzette

Für die Crêpes:

175 g Weizenmehl (Type 1050)

2 EL Speisestärke

2 EL Roh-Rohrzucker

1 MSP feines Meersalz

1 EL Sonnenblumenöl

350 ml Mandelmilch oder Reismilch (siehe Seite 39 oder 40)

hitzebeständiges Pflanzenöl zum Braten

Für die Orangensauce:

1 unbehandelte Zitrone

1 große unbehandelte Orange

100 g Roh-Rohrzucker

3 EL Wasser

200 ml frisch gepresster Orangensaft

80 ml Triple sec Bitterorangenlikör

- Für die *Crêpes* das Mehl mit der Speisestärke, dem Zucker, Salz und Sonnenblumenöl verrühren.
- Unter ständigem Rühren die Mandelmilch hinzufügen und so lange rühren, bis ein glatter Teig entstanden ist. Sollte der Teig dann noch Klümpchen aufweisen, hilft es, ihn kurz mit dem Pürierstab durchzumixen. Den Teig abgedeckt etwa 30 Minuten ruhen lassen. Danach noch einmal gründlich durchrühren.
- Etwas Öl zum Braten in einer beschichteten flachen Pfanne oder einer Crêpespfanne erhitzen.
- Eine große Schöpfkelle Teig in die Pfanne geben und den Teig durch Drehen der Pfanne gleichmäßig darin verteilen. Die *Crêpe* auf der unteren Seite leicht anbräunen. Dann wenden und auf dieser Seite ebenfalls leicht anbräunen. Die fertige *Crêpe* aus der Pfanne nehmen und auf einen flachen Teller legen.
- So weiterverfahren, bis der Teig aufgebraucht ist.
- Für die Orangensauce von der Zitrone die Schale mit einem Zestenreißer ablösen (siehe Seite 36). Die Zitrone auspressen.

- Von der Orange die Schale ebenfalls mit einem Zestenreißer ablösen. Die Orange danach so weit schälen, dass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Die Orange in 8 dünne Scheiben schneiden.
 - Den Zucker mit dem Wasser in eine große Pfanne geben und so lange unter Rühren erhitzen, bis der Zucker anfängt, zu karamellisieren. Mit dem Orangensaft ablöschen.
 - Die Zitronenzesten und den Zitronensaft sowie die Orangenzesten in die Pfanne geben. Die Sauce etwa 5 Minuten köcheln lassen, dann die Orangenscheiben kurz (nicht länger als 1 Minute) in die Sauce geben. Die Orangenscheiben aus der Pfanne nehmen und vorsichtig auf einen flachen Teller legen.
 - Die Sauce durch ein feines Sieb streichen (in dem die Zesten aufgegangen werden) und zurück in die Pfanne geben. Unter gelegentlichem Rühren so lange einkochen, bis die Sauce dickflüssig wird.
 - Die Hälfte des Orangenlikörs unterrühren.
 - Die jeweils zu einem Viertelkreis zusammengefalteten *Crêpes* in die Pfanne geben und von jeder Seite etwa 2 Minuten in der Sauce ziehen lassen.
 - Den verbliebenen Orangenlikör in einem kleinen Topf oder Pfännchen erhitzen.
 - Die Pfanne mit den *Crêpes* vom Herd nehmen und auf einen feuerfesten Untergrund stellen. Den Orangenlikör über die *Crêpes* gießen und sofort mit einem langen Streichholz anzünden. Die Flamme ausbrennen lassen, die *Crêpes* auf vier Dessertteller verteilen, die Orangenscheiben hinzufügen und servieren.
- Diese feine und raffinierte Süßspeise gehört sowohl in der Provence als auch in ganz Frankreich zu den Klassikern der französischen Dessertküche, sodass sie auch in diesem Buch nicht fehlen darf.
Der Bitterorangenlikör und das Flambieren geben den *Crêpes Suzette* das gewisse Etwas. Wenn Kinder mitessen oder Sie auf den Alkohol verzichten möchten, können Sie die *Crêpes* jedoch auch ohne Bitterorangenlikör zubereiten. Verwenden Sie bei der alkoholfreien Variante insgesamt 250 ml Orangensaft, dem Sie 2 EL Orangenblütenwasser hinzufügen, und servieren Sie die *Crêpes*, ohne sie abschließend zu flambieren.