

# Französisch vegetarisch

pal  
verlag

Heike Kügler-Anger

Französisch vegetarisch

Heike Kügler-Anger

# Französisch vegetarisch

Veggie cuisine à la française



pala  
verlag

# Inhalt

Liebe geht durch Ohr und Magen .....	7
Tour de France culinaire .....	9
Tafeln wie Gott in Frankreich .....	27
La France aux 1000 fromages .....	35
Die französische Speisekammer .....	41

## Rezepte

Hinweise zu den Rezepten .....	49
Kalte Vorspeisen .....	51
Warme Vorspeisen .....	65
Suppen und Eintöpfe .....	79
Saucen und Dips .....	91
Hauptgerichte .....	107
Überbackenes und Aufläufe .....	125
Eierspeisen und Pfannkuchen .....	137
Beilagen .....	153
Nachspeisen .....	165
Die Autorin .....	183
Rezeptindex .....	184







Essen im Kreis von Kollegen und Kolleginnen lässt es sich herrlich plaudern und für ein Stündchen den Arbeitsstress vergessen. Das vorherrschende Gesprächsthema ist selbstverständlich das Essen und die Verarbeitung der aufgetischten Zutaten. Essen hält in Frankreich eben Leib, Seele und Geist zusammen!

## *Apéro: gemütliches Zusammensein nach Arbeitsende*

Die Franzosen sind ein geselliges Völkchen und schätzen das Miteinander. Kein Wunder, dass sich in den letzten Jahren ein neuer gesellschaftlicher Brauch verbreitet hat. Nach getaner Arbeit trifft man sich zuhause zu einem kleinen, gemütlichen Zusammensein, zum Apéro.

Wenn gegen 19 Uhr Freunde und Kollegen eintreffen, stehen meist schon gut gekühlte nichtalkoholische Getränke und eine kleine Auswahl an Weinen bereit. Dazu gibt es Häppchen, die sich schnell zubereiten und im Stehen verspeisen lassen. Typisches Fingerfood à la française sind in Würfel geschnittener Hartkäse, belegte Baguettescheiben, marinierte schwarze oder grüne Oliven, Melonenspalten und kleine Gemüse-Käse-Spieße.

Falls Sie, liebe Leserinnen und Leser, Lust verspüren, demnächst selbst zu einem Apéro einzuladen, schlage ich Ihnen dazu folgende kleine Köstlichkeiten aus den Rezeptkapiteln ab Seite 49 vor:

- Auberginenkaviar (siehe Seite 51) mit geröstetem Knoblauchbaguette (siehe Seite 60)
- Bibbeleskäs (siehe Seite 54), pikanter Kräuterdip (siehe Seite 97) oder Pinienkerne-Dip (siehe Seite 98) mit Rohkoststicks
- gefülltes Blätterteiggebäck (siehe Seite 65)
- in mundgerechte Portionen geschnittene Gemüse-Pissaladière (siehe Seite 66)
- geröstetes Tomatenbaguette mit Ziegenkäse (siehe Seite 67)
- provenzalische Minifladenbrot (siehe Seite 70)
- angemachte Butterspezialitäten (siehe Seiten 91, 92 und 93) mit kross geröstetem Baguette oder Toast
- Tapenade (siehe Seiten 103 und 104) mit Baguette
- Aioli (siehe Seiten 100 und 101) mit Baguette, Tomaten und Gemüsesticks
- in mundgerechte Portionen geschnittenes mehrfarbiges Schichtenomelett (siehe Seite 144)
- Karoffelbrisches (siehe Seite 161), heiß aus dem Ofen serviert
- vegetarische »Schneckenpfännchen« mit Kräuterbutter (siehe Seite 75)
- eine Käseplatte wie auf Seite 39 beschrieben

Zu diesen Spezialitäten passt ein gut gekühlter, trockener Rosé oder eine köstliche Lavendellimonade. Sie lässt sich wunderbar vorbereiten.

## Lavendellimonade

*Limonade à la lavande*

*3 – 4 EL Roh-Rohrzucker*

*150 ml kochend heißes Wasser*

*3 unbehandelte Zitronen*

*4 Zweige Lavendel*

*1 l kaltes Wasser*

- ☐ Den Zucker im kochend heißen Wasser auflösen.
- ☐ Von einer der Zitronen die Schale abreiben. Die Zitronenschale und die Lavendelzweige zum Zuckerwasser geben, kurz verrühren und 15 Minuten ziehen lassen.
- ☐ Alle Zitronen auspressen. Den Zitronensaft und das kalte Wasser zum Limonaden-Ansatz geben und mindestens vier Stunden im Kühlschrank gut durchkühlen lassen.
- ☐ Die Limonade vor dem Servieren durch ein feines Sieb geben.



# Kalte Vorspeisen

## Entrées froides

### Auberginenkaviar

#### Caviar d'aubergines

2 mittelgroße Auberginen

2 Fleischtomaten

3 Schalotten

2 – 3 Knoblauchzehen

20 schwarze Oliven

1 EL fein gehackter Oregano

4 EL Olivenöl

Meersalz

1 – 2 MSP gemahlener roter Pfeffer

*(vorzugsweise Piment d'Espelette aus dem Baskenland)*

- ❑ Die Auberginen kurz abbrausen und trocken tupfen, dann mit einer Gabel mehrmals in die Haut einstechen. Im Backofen bei 200 °C etwa 20 Minuten garen, bis sie weich sind.
- ❑ Die Auberginen in ein feuchtes Geschirrtuch einschlagen und etwas abkühlen lassen.
- ❑ In der Zwischenzeit die Tomaten mit kochend heißem Wasser überbrühen, kurz abschrecken und enthäuten. Das Fruchtfleisch fein würfeln.
- ❑ Die Schalotten und Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken, die Oliven entsteinen und ebenfalls sehr fein hacken.
- ❑ Die Häute von den Auberginen abziehen, die Kernstränge entfernen und das Fruchtfleisch sehr fein hacken. Vorsichtig mit den Tomaten, Schalotten, Knoblauchzehen, Oliven, dem Oregano und Öl vermischen. Mit Meersalz und rotem Pfeffer herzhaft abschmecken.
- ❑ Den Auberginenkaviar etwa 30 Minuten abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen und danach mit Baguette oder geröstetem Knoblauchbrot (siehe Seite 60) servieren.



## Geröstetes Tomatenbaguette mit Ziegenkäse

*Baguette rôtie aux tomates et chèvre chaud*

8 Scheiben Baguette

1 – 2 Knoblauchzehen

8 TL Olivenöl

8 Mini-Flaschentomaten

8 entsteinte schwarze Oliven

1 kleiner Zweig Rosmarin

Meersalz

*frisch gemahlener schwarzer Pfeffer*

8 dicke Scheiben Ziegenweickäse von einer Ziegenkäserolle (insgesamt etwa 120 g)

- ☐ Die Baguettescheiben im Toaster oder in der trockenen Pfanne rösten.
  - ☐ Die Knoblauchzehen schälen, halbieren und das Brot damit kräftig abreiben.
  - ☐ Jede Baguettescheibe mit einem Teelöffel Olivenöl beträufeln.
  - ☐ Die Tomaten in dünne Scheiben schneiden und das Baguette damit belegen.
  - ☐ Die Oliven in dünne Scheibchen schneiden. Die Rosmarinnadeln vom Zweig abzupfen und fein hacken.
  - ☐ Die Brotscheiben mit dem Rosmarin und den Oliven überstreuen, danach mit Salz und Pfeffer würzen.
  - ☐ Auf jede Baguettescheibe zwei Scheiben Ziegenkäse legen. Im Grill oder im Backofen mit Oberhitze (200 °C) so lange grillen, bis der Käse anfängt, zu verlaufen.
  - ☐ Sofort servieren.
- Sollten Sie kein Fan von Ziegenkäse sein, können Sie stattdessen Camembert oder Brie, Blauschimmelkäse oder auch einen Hartkäse Ihrer Wahl verwenden.



## Südfranzösische Knoblauchsuppe

Tourin à l'ail

6–8 Knoblauchzehen (oder mehr)  
6 EL Olivenöl (60 ml)  
1 ½ l Wasser  
6 große Blätter Salbei  
2 Lorbeerblätter  
2 Zweige Thymian  
1 kleiner Zweig Rosmarin  
1 kleiner Zweig Majoran  
1–2 MSP Weizenmehl (Type 1050)  
Meersalz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
4 große Scheiben Landbrot  
4 sehr frische Eier  
2 EL Weißweinessig

- ❑ Den Knoblauch schälen, vierteln und die grünen Keime entfernen.
- ❑ Zwei Esslöffel Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen und den Knoblauch darin anschwitzen, aber nicht braun werden lassen. Mit dem Wasser ablöschen.
- ❑ Die Salbei- und Lorbeerblätter, Thymian-, Rosmarin- und Majoranzweige mit Küchengarn zusammenbinden und in den Topf geben.
- ❑ Die Suppe kurz zum Kochen bringen, dann die Temperatur reduzieren und unter gelegentlichem Rühren etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis der Knoblauch ganz weich ist.
- ❑ Das Kräutersträußchen entfernen und die Suppe mit dem Pürierstab oder im Mixbehälter der Küchenmaschine fein pürieren.
- ❑ Das Mehl unterrühren und nochmals kurz pürieren. Die Suppe herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Suppe heiß halten, aber nicht mehr kochen.
- ❑ Das Brot auf vier Suppenteller verteilen.
- ❑ Die Eier in einer Schüssel mit vier Esslöffel Olivenöl, dem Weißweinessig und etwas Suppe verrühren.
- ❑ Das Ei-Öl-Gemisch bei laufendem Pürierstab in die heiße Suppe fließen lassen und weitermixen, bis die Suppe gebunden ist.
- ❑ Die Suppe nicht mehr weiterkochen lassen, sondern sofort über das Brot gießen und servieren, weil sonst die Eier gerinnen.

## Elsässer Flammkuchen

Tarte flambée alsacienne

### Für den Teig:

250 g Weizenmehl (Type 1050)

150 g Weizenvollkornmehl

1 TL Meersalz

1 Päckchen Trockenhefe

3 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl

etwa 250 ml lauwarmes Wasser

### Für den Belag:

4 Zwiebeln

1 Stange Lauch

2 EL Butter

400 g Fromage blanc (mit mittlerem Fettgehalt), ersatzweise Speisequark (20 % Fett)

200 g Crème fraîche

Meersalz

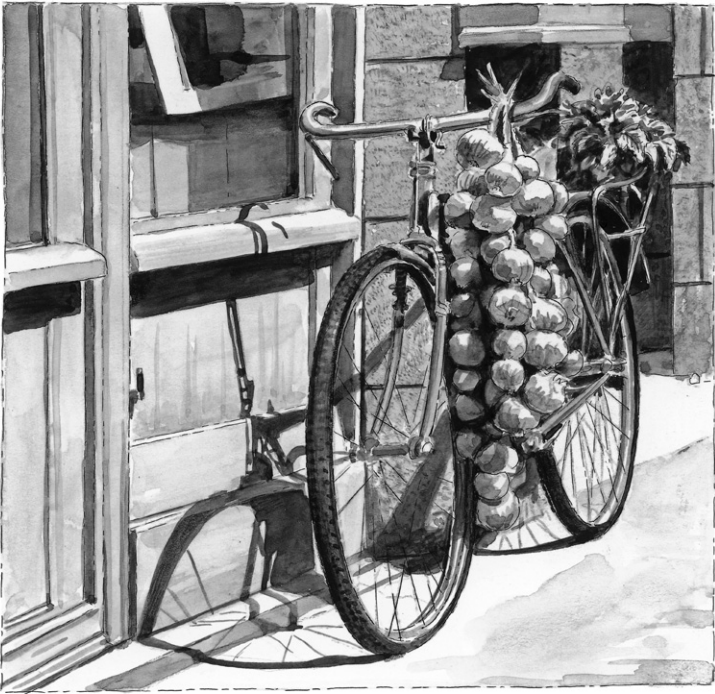
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

2 MSP frisch geriebene Muskatnuss

100 g fein geraspelter Hartkäse, z. B. Gruyère oder Comté

- ❑ Für den **Teig** das Mehl in eine Schüssel geben und mit dem Salz und der Hefe gut vermischen. In der Mitte des Mehls eine Mulde ausformen und das Öl hineingeben. Gut einarbeiten. Dann nach und nach das Wasser dazugeben und so lange kneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist.
- ❑ Den Teig an einem warmen Ort 45 bis 60 Minuten gehen lassen.
- ❑ In der Zwischenzeit für den **Belag** die Zwiebeln schälen, fein hacken, den Lauch in feine Ringe schneiden. In der Butter anschwitzen und abkühlen lassen.
- ❑ Den Fromage blanc mit der Crème fraîche verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
- ❑ Den Teig in vier Portionen teilen und jede Portion dünn ausrollen. Auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Backblech legen.
- ❑ Zuerst die Quarkmasse auf den Teig streichen, dann die Zwiebeln und den Lauch darauf verteilen. Zum Schluss den geraspelten Hartkäse darüberstreuen.

- ❑ Die Flammkuchen im Backofen bei 220 °C etwa 15 Minuten portionsweise backen. Bei Umluft können auch zwei Backbleche auf einmal verwendet werden. Bei manchen Backherden empfiehlt es sich jedoch trotz der Umluft, das untere Backblech nach zwei Dritteln der Backzeit an die oberste Position zu versetzen, damit der Teig gleichmäßig ausgebacken wird.
- *Anstelle des Lauchs können 250 g in dünne Scheiben geschnittene Champignons oder 200 g Räuchertofu als Zusatz zum Belag verwendet werden. Im letzteren Fall den Räuchertofu fein würfeln und kurz in der Pfanne anbräunen.*





## Reis-Lauch-Gratin und Ziegenfrischkäsekruste

Gratin de riz aux poireaux et chèvre frais

300 g (roter) Camargue-Reis oder anderer Langkornreis

Meersalz

1 Zwiebel

2 – 3 EL Rapsöl

3 Stangen Lauch

4 Tomaten

100 ml trockener Weißwein,

ersatzweise ungesüßter Apfelsaft mit 1 EL Weißweinessig

2 TL mildes Currypulver

4 EL fein gehackte krause Petersilie

1 EL fein gehackter Majoran

1 TL fein gehackter Salbei

50 ml Sahne

Butter oder Öl für die Form

100 g Crème fraîche oder Crème double

125 g Ziegenfrischkäse oder Frischkäse

5 – 6 EL Milch

- ❑ Den Reis in reichlich Salzwasser bissfest kochen, in einen Durchschlag gießen und gut abtropfen lassen.
- ❑ Die Zwiebel schälen, fein hacken und im heißen Rapsöl anschwitzen.
- ❑ Den Lauch in Ringe schneiden, zur Zwiebel geben und kurz anschwitzen. Die Tomaten würfeln, zu dem Lauchgemüse geben und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und alles unter gelegentlichem Rühren bissfest garen.
- ❑ Einen Teelöffel Salz, Curry und die Kräuter unterrühren und weitere fünf Minuten köcheln lassen. Sahne unterziehen und das Gemüse vom Herd nehmen.
- ❑ Eine Auflaufform fetten und zwei Drittel des Reises hineingeben. Das Gemüse darauf verteilen und mit dem restlichen Reis bedecken.
- ❑ Crème fraîche mit dem Ziegenfrischkäse und der Milch verrühren und auf dem Reis und dem Gemüse verteilen.
- ❑ Das Gratin im Backofen bei 200 °C etwa 40 Minuten schön braun backen.

## Bretonische Buchweizenpfannkuchen

Galettes de sarrasin

### Für etwa 10 Pfannkuchen:

250 g Buchweizenmehl

1 – 2 TL Meersalz

2 Eier

500 ml Milch

Butter oder Rapsöl zum Braten

- ❑ Das Mehl mit dem Salz in einer Schüssel vermischen, in der Mitte eine Mulde ausformen und die Eier hineinschlagen.
- ❑ Die Eier gut mit dem Mehl vermischen, dann nach und nach die Milch hinzugeißen und weiterrühren, bis ein flüssiger, aber dennoch cremiger Teig entstanden ist.
- ❑ Den Teig ein bis zwei Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Danach noch einmal gründlich durchrühren.
- ❑ Pro Galette ein wenig Butter oder Öl in einer flachen (Crêpes-)Pfanne erhitzen und etwa eine große Schöpfkelle voll Teig in die heiße Pfanne gießen.
- ❑ Mit einem Teigschaber den Teig schnell als sehr dünne Schicht auf der heißen Fläche verteilen. Sobald der Teig stockt und auf der Unterseite etwas angebräunt ist (geht sehr schnell!), die Galette mit einem Pfannenwender umdrehen.
- ❑ Die fertigen Pfannkuchen auf einen flachen Teller geben und warm halten.

*Galette und Crêpe sind bretonische Nationalgerichte schlechthin. Manche Bretonen behaupten sogar, dass der Pfannkuchen in der Bretagne erfunden worden ist. Sofern es sich um den Pfannkuchen aus Buchweizenmehl handelt, mögen sie sogar Recht haben. Da der Buchweizen im Gegensatz zu Weizen und anderem Getreide auf den kargen Böden der Bretagne vorzüglich gedeiht, ist er dort seit dem Mittelalter weit verbreitet. Man aß die dünnen, etwas salzigen Pfannkuchen ohne Belag oder nur leicht gebuttert. Nur in den wohlhabenderen Gebieten von Rennes oder Vannes konnte man sich das teurere Weizenmehl leisten.*

*Heute ist die Galette aus Buchweizenmehl zur Pizza der Bretagne mutiert. Imbissstände, die Crêpe oder Galette anbieten, gibt es in der Hauptsaison wie Sand am Meer.*

Bei der Füllung sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Erlaubt ist, was Mund und Magen gefällt, beispielsweise:

- ❑ Spiegelei und geraspelter Hartkäse
- ❑ Tomatenscheiben und Ziegenkäse
- ❑ angedünstete Apfelscheiben und Camembert
- ❑ Auberginenpüree und geraspelter Hartkäse
- ❑ Paprikastreifen und Mozzarella
- ❑ Champignons in Béchamelsauce

- *Einem Grundsatz bleibt jedoch auch der moderne Bretone treu: Die salzige Galette wird immer mit einer salzigen Füllung gegessen, die gesüßte Crêpe aus hellem Weizenmehl mit einer süßen Füllung. Das passende Begleitgetränk ist, wie könnte es in der Bretagne auch anders sein, der Cidre.*



## Kirschauflauf aus dem Limousin

### Clafoutis

500 g dunkle Süßkirschen

3 Eier

8 EL Puderzucker (50 – 60 g)

1 MSP feines Meersalz

100 g Dinkelmehl (Type 630)

200 ml Milch

Butter für die Form

- ❑ Die Süßkirschen kurz abbrausen, abtropfen lassen und entsteinen.
- ❑ Die Eier mit vier Esslöffel Puderzucker und dem Salz schaumig rühren, dann nach und nach das Dinkelmehl und die Milch unterrühren, sodass ein cremig-flüssiger Teig entsteht.
- ❑ Die Kirschen in eine gut gefettete Auflaufform geben und den Teig darübergießen. Glatt streichen.
- ❑ Im Backofen bei 200 °C etwa 30 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist. Nach dem Backen mit dem restlichen Puderzucker überstäuben und lauwarm oder kalt servieren.





**Clafoutis lässt sich auch mit Äpfeln oder mit Äpfeln und Birnen zubereiten:**

*2 große Äpfel oder 1 großer Apfel und 1 große Birne (insgesamt 500 g)*

*5 EL Rosinen*

*3 EL Rum oder Calvados, ersatzweise 3 EL sehr dunkler Waldhonig*

*3 Eier*

*80 – 100 g Puderzucker*

*1 MSP feines Meersalz*

*125 g Dinkelmehl (Type 630)*

*250 ml Milch*

*Butter für die Form*

*1 TL gemahlener Zimt*

*4 EL Puderzucker zum Bestäuben*

- ☐ Die Äpfel schälen, entkernen und in dünne Spalten schneiden.
- ☐ Die Rosinen im Rum oder Honig ziehen lassen.
- ☐ Die Eier mit dem Puderzucker und dem Salz schaumig rühren, dann nach und nach das Dinkelmehl und zuletzt die Milch unterrühren, sodass ein cremig-flüssiger Teig entsteht.
- ☐ Die Äpfel in eine gut gefettete Auflaufform geben, die Rumrosinen darüber verteilen, mit dem Zimt bestäuben und den Teig darübergießen.
- ☐ Im Backofen bei 200 °C etwa 30 Minuten backen und mit dem Puderzucker überstäuben.