

Baedeker SPECIAL GUIDE

DAS PLUS ZUM BAEDEKER PROVENCE

Provence kulinarisch

- Von der Bouillabaisse zum Nougat von Montélimar
- Oliven aus Nyons, Trüffeln aus der Drôme
- Erzeuger, Märkte, Kochkurse, Feste und Museen

ISBN 978-3-8297-1260-6



9

783829

712606

€ 19,95 [D]
€ 20,60 [A]



*Kein Provence-Besuch
ohne eine Bouilla-
baisse, die klassische
Fischsuppe von
Marseille*

► Seite 4

*Im Département
Drôme kann man auf
die Suche nach der
begehrten schwarzen
Trüffel gehen.*

► Seite 7



*Bei Arnaud Soubeyran
entsteht der feine,
weiche Nougat von
Montélimar noch in
Handarbeit.*

► Seite 14

KULINARISCHE SCHÄTZE DER PROVENCE

Die »Provinz der Düfte« wird die Provence gern genannt: Auf weiten Feldern duftet der lilafarbene Lavendel, Rosmarin und Thymian verleihen der Garrigue ihren unverwechselbaren Duft. Und wer die Markthallen und Märkte unter freiem Himmel besucht, wird zuerst vom Duft der vielfältigen regionalen Erzeugnisse gefangen genommen.

Tomaten und Oliven, Knoblauch und Kräuter, Gemüse und Früchte sind die Säulen, auf denen der Weltruhm der provenzalischen Küche beruht. Wer sich die Mühe macht, in die Geheimnisse der regionalen Köstlichkeiten tiefer einzudringen, wird entdecken, wie vielfältig die Küche der Provence ist und wie sehr sich die Küche der Berge von den Spezialitäten der

Küste unterscheiden. Entdecken Sie mit unserem Special Guide verschiedene kulinarische Botschafter einer Region, die vielen als das Schlaraffenland Frankreichs gilt.

Die Schätze des Meeres

»Poisson sans boisson c'est poison« – Fisch ohne Getränk ist Gift. Wie sehr dieses französische Bonmot stimmt, beweist die Fischküche der

Die Zutaten für die Bouillabaisse kommen täglich frisch vom Markt.



*Gute Adressen Kulinarische Schätze***FISCH****Restaurant Le Miramar**

12 Quai du Port, 12003 Marseille

Tel. 04 91 91 10 40

www.bouillabaisse.com/sita/christian.htm

Anmeldung: Office de Tourisme

Tel. 04 91 13 89 00

Provence. Doraden und Langusten, Rotbarben und Muscheln werden stets von kühlem Rosé – die Provence ist berühmt für fruchtig-frische Roséweine – oder Weißwein begleitet. Auch bei der Zubereitung spart man mitunter nicht an hochprozentigen Zutaten: Ein gehöriger Schuss Pastis gehört auch in die **Bouillabaisse**, die legendäre Fischsuppe aus Marseille. Ursprünglich ein einfaches Resteessen der Fischer, gehört sie heute zu den kulinarischen Botschaftern der südfranzösischen Hafenstadt. Eher ein Ragout als eine Suppe, hat sie sich zu einer opulenten und recht kostspieligen Mahlzeit gemauert. Was neben Safran, Unmengen an Felsenfischen, viel Fenchel und Pastis in den Klassiker gehört, verrät Christian Buffa bei den Kochkursen in seinem **Restaurant »Miramar«** am Alten Hafen von Marseille. In anderthalb Stunden führt Buffa, der die Charta der authentischen Bouillabaisse auf den Weg gebracht hat, in die Zubereitung des Traditionsgerichts ein.

FLEISCH**Conserverie Rizzo**

13 Allées des Romarins, 04200 Sisteron

Tel. 04 92 61 18 40

www.conserverierizzo.fr undwww.cuisinetraditionnelledeprovence.com

Traditionelle Gerichte für zu Hause.

Ein Fond aus Felsenfischen, stundenlang zu einer gelblich- oder bräunlich-trüben Suppe reduziert, bildet den Spiegel für die Parade der sieben Fischarten, die zur Bouillabaisse gehören: die festfleischigen Sorten (»poissons fermes«) Drachenkopf (Rascasse), Meeraal (Congre), Seeteufel (Lotte) und Knurrhahn (Groncin) zum einen, zum anderen die zartfleischigen »poissons tendres« Petersfisch (Saint-Pierre), Wolfsbarsch (Loup de mer) und Rotbarbe (Rouget). Und als Krönung die **Rouille**, von Hand aus Eigelb, Olivenöl, Cayennepfeffer, Safran und Knoblauch gerührt, bis eine feste Mayonnaise entstanden ist. Genossen wird die Bouillabaisse dann – mit Blick auf den Alten Hafen – in zwei Gängen: Zunächst gibt es den Fond, in den geröstete, mit Rouille bestrichene Baguette-Scheiben gelegt werden. Zum zweiten Gang kommen die edlen Fische, in mundgerechte Stücke geteilt und sanft gegart, in die Suppe. Bon appétit!

Lämmerfüße für Schlemmer

Misstrauisch beäugen in Sisteron ausländische Besucher die Fußknochen mit den kleinen Hufen, die in einer bräunlich-roten Sauce schwimmen: **Pieds et Paquets** – das soll schmecken? Und wie! Die Pieds sind Füße von Lämmern oder Schafen, die Paquets kleine Pakete aus Lämmermagen, die mit Speck- und Schinkenwürfeln, Knoblauch, Pfeffer und Petersilie gefüllt sind. Sechs bis acht Stunden muss beides in einer Weißwein-Tomaten-Sauce vor sich hin köcheln, bis es zu der berühmten regionalen Spezialität wird, für die Kenner kilometerweit fahren – denn im Zeitalter der Uniformierung der Küche verschwinden auch in Frankreich feine Sachen wie Pieds et Paquets immer

mehr von den Speisekarten. Umso schöner, dass solche Raritäten seit 1982 von einem Unternehmen bewahrt werden, das sie sorgfältig zubereitet, ins Glas füllt und an Kenner verkauft: die **Conserverie Rizzo** in Sisteron. Dort sind nicht nur Pieds et Paquets zu bekommen, sondern auch die Gardianne de Taureau, ein Stierragout aus der Camargue, die Tripes Provençales au Poivre Gris (Kutteln auf provenzalische Art) und die Daube de boeuf à la Provençale, das typisch provenzalische Rindsragout.

Die grüne Kür

An der Küste wie im hügeligen bis bergigen Hinterland glänzt die Küche durch die Vielfalt der Kräuter und Gemüse. Tomaten, Oliven und

Herzhafte Hausfrauenküche: Daube

