

Zu Tisch: Vaucluse - Frankreich

 arte.tv/de/articles/zu-tisch-vaucluse-frankreich

Gebratene Melone mit Ziegenkäse

Zutaten

- 4 Melonenscheiben
- 30 g Butter
- 2 TL Honig
- 280 g Ziegenfrischkäse
- 1 EL Olivenöl
- 6 Rosmarinzweige
- 4 Scheiben roher Schinken
- 1 TL Koriandersamen
- 10 Schnittlauchstängel
- Salz
- Pfeffer
- Rucola als Beilage

Die Melone in zwei Hälften schneiden. Die Kerne entfernen und die Melone in breite Scheiben schneiden, damit sie beim Braten nicht auseinanderfallen.

Zuerst die Butter leicht erhitzen. Dann die Rosmarinzweige bis zu zehn Minuten in der Pfanne anbraten. Den Honig hinzufügen. Danach die Melonenscheiben anbraten, bis sie braun werden und leicht karamellisieren.

Zum Ziegenfrischkäse den gehackten Schnittlauch, die Koriandersamen, Salz und Pfeffer, ein bisschen Olivenöl und je nach Geschmack etwas Honig geben.

Mit zwei Esslöffeln kleine Nocken aus dem Ziegenkäse formen und sie auf den Schinkenscheiben platzieren und zusammen mit den Melonenscheiben servieren.

Eier à la Provençale

Zutaten für 4 Pers.

- 1 Bund Petersilie
- 4-6 Knoblauchzehen
- 8 Eier
- 3 runde Tomaten
- Olivenöl
- Kümmel – auf Eier
- Tabasco / Piment d'Espelette
- Salz

Petersilie und Knoblauch feinhacken und miteinander vermischen.

Tomaten in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden.

Die Tomatenscheiben in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten kurz anbraten, salzen, mit der Petersilie-Knoblauch-Mischung bestreuen und die Eier darauf aufschlagen.

Wenn sie gar sind mit Kümmel und Tabasco oder Piment d'Espelette nach Belieben scharf würzen.



Eier à la Provençale.
© Steffen Bohnert

Melonen mit Krustentieren

Zutaten für 4 Pers.

- 4 Melonen (Cavaillon oder Charentais)
- 12 Garnelen
- 300 g Jakobsmuscheln
- 250 g Miesmuscheln
- 300 g Thunfisch
- 2 Lachsfilets
- 2 Schalotten
- 3 Petersilienzweige
- 3 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- 10 Wachholderbeeren

- ein paar Blätter Eisenkraut
- Salz
- Pfeffer
- Piment d'Espelette

Die Oberseite der Melonen mit einem Messer so einschneiden, dass eine Öffnung von etwa 8 cm entsteht. Das Fruchtfleisch mit einem Ausstecher entfernen und in einem Topf mit dem Eisenkraut und Wachholderbeeren bei niedriger Hitze rund 30 Minuten zu einem Kompott einkochen, gelegentlich umrühren.

Die Schalotten und den Knoblauch grob schneiden. In einer großen Pfanne in etwas Olivenöl anbraten, salzen, dann die Garnelen, Jakobsmuscheln, Miesmuscheln, Thunfisch und Lachsfilets dazugeben und mitbraten bis sie eine leichtbraune Farbe bekommen. Den Backofen auf 180 Grad Unter-Oberhitze vorheizen.

Die angebratenen Krustentiere und Fischfilets zu dem Melonenkompott in den großen Topf geben und mit den gebratenen Schalentieren mischen. Mit etwas Pfeffer oder Piment d'Espelette würzen.

Die Mischung in die ausgehöhlten Melonen füllen. Die Öffnung mit Krabbenschwänzen und Muschelschalen verzieren. Die Melonen auf einem Backblech für 15 Minuten in den Ofen schieben, damit sie etwas garen und die Mischung warm bleibt. Sofort servieren.

Melonentartar

Zutaten für 4 Pers.

- Eine halbe Melone (Cavaillon oder Charentais)
- 1 Zucchini
- 1 Avocado
- ½ Salatgurke
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zitrone
- 1/3 Zitronengrasstengel
- einige Basilikumblätter
- Pfeffer
- Salz
- Piment d'Espelette
- ¼ TL Johannisbrotkernmehl
- 4 Scheiben roher Schinken

Die Melonenhälfte in drei Scheiben schneiden. Das Melonenfleisch mit einem Messer herauslösen und mit Zucchini, Avocado und Gurke fein würfeln. Den Zitronengrasstengel in feine Ringe schneiden, die Basilikumblätter in Streifen schneiden.

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben, mit Olivenöl beträufeln, den Saft der Zitrone drüber gießen und mit Salz und einem milden Chilipulver wie Piment d'Espelette oder Pfeffer würzen. Das Johannisbrotkernmehl unterrühren. Alles gut mischen. Etwas quellen lassen.

In vier Servierformen anrichten, ca. 30 Minuten kaltstellen. Dann vorsichtig hochziehen und mit jeweils einer eingedrehten Scheibe roher Schinken verzieren.



Melonentartar.
© Steffen Bohnert

Provençalische Gemüsesuppe mit Pistou

Zutaten für 4 Personen

- 4 Karotten
- 1 gr. Porree
- 2 kl. weiße Rüben
- 4 Kartoffeln
- 2 Zucchini
- 250 g grüne Bohnen
- 400 g frische weiße Bohnen
- 4 Tomaten

Für das Pistou

- 2 Töpfe Basilikum
- 3 oder mehr Knoblauchzehen (nach Belieben)
- 100 g geriebenen Greyerzer-Käse
- Olivenöl
- 10 schwarze Pfefferkörner
- Salz

- Wasser

Das Gemüse fein würfeln. Die grünen Bohnen in halbe Zentimeter Stücke schneiden. Die Bohnenschoten aufbrechen und die weißen Bohnen herauslösen. In einem Topf zuerst die Pfefferkörner und Salz, dann das gesamte Gemüse hinzugeben. Mit Wasser bedecken und mit Topfdeckel ca.10 Minuten bei hoher Hitze, danach bei mittlerer Hitze garkochen.

Für das Pistou die Basilikumblätter, den Knoblauch und den geriebenen Greyerzer-Käse in einem Stand-Mixer oder einem Pürierstab fein zerkleinern und solange Olivenöl untermischen bis sich eine homogene Masse bildet.

Erst im letzten Moment servieren und unter die Suppe ziehen.



Provençalische Gemüsesuppe mit Pistou.
© Steffen Bohnert