

KOCHSALON

2. August 2019

Provencalische Küche

Sommersalat, Aioli, Moelleux au chocolat (saffiger Schokokuchen)

Typische Lebensmittel der Provence sind: Gemüse aller Art, Fisch, Schalentiere, Knoblauch, Olivenöl, Kräuter und natürlich das französische Grundnahrungsmittel Wein.

Aioli ist eine Knoblauchcreme, die regional auf verschiedene Weisen zubereitet wird. In der Provence wird ihr sogar ein ganzes Gericht gewidmet mit verschiedensten Gemüsen und Fisch - eine leichte, bekömmliche Speise. Wichtig sind die Qualität der Zutaten und ihre Frische. Das Grundrezept ist wie folgt:

SOMMERSALAT:

Blattsalat nach Wahl (Ruccola, Vogersalat)

Wassermelone

1 kleine Zwiebel

Oliven

Feta

Marinade: Olivenöl, Weißweinessig (od. Zitronensaft), Salz, Pfeffer

AIOLI (4 Personen):

- 1 Bund frische Kräuter
- 4 Eier
- 400g Frühkartoffeln
- 1 Zucchini
- 200g Fisolen
- 200g Karotten
- 1 kleiner Karfiol
- 4 Jungzwiebeln
- eventuell 4 Stück Kabeljau oder Stockfisch

- 4 große Zehen frischester Knoblauch
- 1 Becher griechischer Joghurt
- Bestes Olivenöl
- 1 Schnitte trockenes Gebäck
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

- Die Gemüsesorten waschen, schälen und in große Stücke schneiden. In 2 Körbe des Dampfgarers geben und 25 Minuten mit dem Bund Kräuter garen.
- Die Eier kochen (9 Minuten) – schälen.
- Fisch ca. 20 Minuten bei 100°.

Aioli-sauce:

Knoblauch schälen, schneiden und im Mörser fein zerstoßen. Das trockene Gebäck in Wasser einweichen – ausdrücken. Zusammen in den Mixer geben, Olivenöl dazugeben, um ein feines Pürree zu bekommen. Den Joghurt dazu geben, salzen, pfeffern, fertig.

Die Gemüse auf einer schönen Platte servieren, mit Olivenöl beträufeln, die Eier sollen lauwarm sein.

Dazu schmeckt hervorragend ein leichter Roséwein.

MOELLEUX AU CHOCOLAT **saffiger Schokokuchen**

Runde Form einfetten – bemehlen

- 200g Schokolade mit
- 200g Butter im Mikro schmelzen
- 200g Zucker einrühren
- 5 Eier nacheinander mit dem Schneebesen einrühren
- 40 g Mehl unterheben

Bei 190° 25 Minuten backen,

Lauwarm mit Vanilleeis und einem Tupfen Obers serviert – göttlich!

Bon appetit !