

Zu Tisch an der Côte d'Azur

 arte.tv/de/articles/zu-tisch-der-cote-dazur

Die Rezepte der Sendung

Ceviche

Vorspeise für ca. 4 Personen

Zutaten

- 600 g fangfrischen Fisch
- 3 Limetten
- frisch gemahlener Pfeffer
- Salz

Zubereitung

Den Fisch unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen mit einem gut geschärften Messer filetieren.

Die Filets in kleine Stücke bzw. Würfel schneiden.

Die Limetten ausdrücken, den Saft über die Filets träufeln und abgedeckt im Kühlschrank mindestens 1 bis 3 Stunden ziehen lassen.

Salzen, pfeffern und sofort servieren.

Tipp: Ein Ceviche kann auch mit frischen Kräutern (Petersilie, Koriander), einer klein geschnittenen Zwiebel und etwas Öl verfeinert werden.



Ceviche

Angéliques Ratatouille

für 4 Personen

Zutaten

- 1 große Zwiebel
- 2 Auberginen
- 3 Paprika
- 4 Zucchini
- 5 Tomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 1/2 Knolle Fenchel
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- Salz
- Pfeffer
- ca. 1 TL getrockneter Thymian
- Chilipulver nach Geschmack
- 2 getrocknete Lorbeerblätter

- 3 El Olivenöl

Zubereitung

Gemüse waschen und trocken tupfen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln.

Tomaten und Paprika schälen.

Das Gemüse in Würfel schneiden, nur den Fenchel reiben.

Olivenöl in einem Topf erhitzen.

Die Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten.

Tomaten und Paprika dazugeben und bei niedriger Temperatur köcheln lassen.

Nach ca. 20 Minuten Auberginen, Zucchini, Lorbeerblätter und den Fenchel hinzugeben.

Den Topf zudecken und weitere 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Eventuell etwas Flüssigkeit nachgießen.

Tipp: Eine Ratatouille kann Fleisch, Fisch oder auch Pasta begleiten. Bleibt etwas übrig, kann man die Ratatouille am nächsten Tag auch kalt essen: ein erfrischendes Sommergericht!



Angéliques Ratatouille

Felsfischsuppe — Soupedepoissonsderoche

Für 6-8 Personen

Zutaten

- 2 kg verschiedene, frische Fischarten wie Zackenbarsch, kleiner Drachekopf, Meeraal, Knurrhähne und eventuell Krabben
- 2 Zwiebeln
- ½ Fenchelknolle
- 4 Knoblauchzehen
- 4 große Tomaten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Lorbeerblatt
- ca. 1 EL getrockneter Thymian
- ca. 1,5 l Wasser oder Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Safran
- Öl zum Anbraten

Für die Rouille

- 1 frisches Eigelb
- 100 ml Olivenöl

- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Kartoffel weichgekocht
- Petersilie
- geriebener Käse
- 2 Prisen Safranpulver

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und würfeln.

Fenchel kleinschneiden.

Frühlingszwiebeln waschen und in Röllchen schneiden.

Öl in einem hohen Topf erhitzen.

Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Fenchel darin andünsten und mit Wasser oder Gemüsefond aufgießen.

Die geschuppten und ausgenommenen Fische gründlich unter kaltem Wasser abbrausen.

Die ganzen Fische in den Gemüsefond legen.

Die Fische sollten knapp mit Flüssigkeit bedeckt sein.

Ca. 20 bis 30 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen, bis sich das Fleisch von den Gräten löst.

Die Fischköpfe und die großen Gräten aus dem Topf nehmen.

Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren und anschließend zwei Mal durch ein Sieb passieren.

Ist die Suppe noch zu dickflüssig, etwas Wasser hinzugeben.

Tomaten waschen, schälen, würfeln und in die Suppe geben.

Nochmals pürieren und kurz aufkochen lassen.

Die Suppe mit Thymian, Pfeffer, Salz und Safran abschmecken.

Tipp: Verfeinern sie die Suppe mit einem Glas trockenen Weißwein.

Für die Rouille

Die gekochte Kartoffel schälen und zerdrücken.

Knoblauch abziehen und kleinhacken.

Zuerst das Eigelb in ein hohes Gefäß geben.

Olivöl langsam einfließen lassen und mit dem Schneebesen oder einem Rührgerät gleichmäßig rühren.

Knoblauch unterheben.

Mit Salz, Pfeffer und einigen Spritzern Zitronensaft abschmecken.

Zerstampfte Kartoffel unter die Mayonnaise rühren und das Ganze mit Safran abschmecken.

Petersilie unter kaltem Wasser abbrausen, trockenschütteln und kleinschneiden.

Kleine Röstbrote mit der Rouille bestreichen, geriebenen Käse darüber geben und mit der Petersilie bestreuen.

Die Röstbrote in die heiße Suppe setzen und sofort servieren.

Tipp: Für die Mayonnaise sollte das Ei zimmerwarm sein und nicht direkt aus dem Kühlschrank kommen.



Felsfischsuppe — Soupe de poissons de roche