

# Spezialitäten aus der Provence und Russland

---

[SR® sr.de/sr/fernsehen/sendungen\\_a-\\_z/uebersicht/im\\_suedwesten\\_kocht\\_die\\_welt/20210925\\_iskdw\\_provence\\_russland\\_100~\\_seite-3.html](https://www.sr.de/sr/fernsehen/sendungen_a-_z/uebersicht/im_suedwesten_kocht_die_welt/20210925_iskdw_provence_russland_100~_seite-3.html)



## Rezepte aus der Provence

---

### Pan Bagnat (Feuchtes Brot/badendes Brot)

---

Die Pan Bagnat ist ursprünglich ein Brötchen gefüllt mit Salade Nicoise (Nizzasalat). Diese Version etwas eleganter.

#### Rezept für 4 Personen

##### Zutaten:

- 4 große Scheiben Weißbrot ohne Rand
- 120 g frischer Thunfisch in Stifte geschnitten (1cm dick)
- 2 reife Tomaten in dünne Scheiben geschnitten
- 8 Blätter Basilikum
- 4 Radieschen in Viertel geschnitten
- 4 Wachteleier in Viertel geschnitten
- 16 entsteinte schwarzen Oliven
- 4 gekochte grüne Bohnen
- 1 gekochte Kartoffel in dünne Stifte geschnitten
- 8 Sardellenfilets
- 2 dünne Frühlingszwiebeln in Stifte geschnitten
- 4 Streifen von roter Paprika
- 4 Streifen von gelber Paprika
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Das in Stifte geschnittene Gemüse muss die Breite vom Weißbrot / Toastbrot haben.

### **Zubereitung:**

- die Brotscheiben mit Hilfe eines Teigrollers ausrollen, sodass man sie besser rollen kann
- das Brot mit Olivenöl bepinseln
- Tomaten und Basilikum drauflegen
- dann alle anderen Zutaten in Reihen verteilen
- gut würzen mit Salz (Fleur de sel), schwarzem Pfeffer und Olivenöl
- dann das Brot rollen, in Frischhaltefolie einpacken und 3 bis 4 Stunden kühlen
- auspacken, halbieren (Sie sehen ein schönes buntes Mosaik an Farben und Zutaten!)
- mit einem kleinen grünen Salat servieren
- dazu passt ein Rosé aus der Provence

## **Lammrücken mit Ratatouille**

---

Diese elegante Version von Ratatouille ist in der Vorbereitung etwas aufwendiger als ein Gemüseeintopf, aber es lohnt sich!

### **Rezept für 4 Personen**

#### **Zutaten:**

500 g frischer Lammrücken (2 Stück)  
1/8 l Lammjus mit Thymian oder Rosmarin verfeinert  
1 gelbe Zucchini in lange Scheiben geschnitten  
1 grüne Zucchini in lange Scheiben geschnitten  
1/2 rote Paprika in kleine Würfel geschnitten  
1/2 gelbe Paprika in kleine Würfel geschnitten  
4 rote Frühlingszwiebeln (ohne Grün)  
4 mini Fenchelknollen  
2 mini Auberginen (halbiert)  
4 große Kirschtomaten oder 8 kleine  
3 Knoblauchzehen  
4 EL Joghurt  
30 g Butter  
Kräuter: Rosmarin, Thymian, Lorbeer, Majoran, Salbei  
Olivenöl  
Ras el Hanut (Gewürzmischung)  
Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer

### **Zubereitung:**

- Lammrücken mit Ras el Hanut und Olivenöl marinieren und 2 Stunden kühlen
- 1 Knoblauchzehe schälen, feinhacken, mit dem Joghurt mischen und würzen
- die Scheiben Zucchini (gelb und grün) auf ein Backblech mit Backpapier legen, mit Olivenöl bepinseln, mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Minuten im Backofen bei 150° backen
- in der Zwischenzeit die Paprikawürfel, gelb und rot, separat im Olivenöl anbraten, mit Salz und Piment d'Espelette würzen (kann man mit feinem gehackten Thymian oder Rosmarin verfeinern)
- Frühlingszwiebeln, Tomaten, Aubergine, Fenchel separat mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und auch bei 150° im Backofen garen: Tomaten 15 Minuten, Frühlingszwiebeln und Aubergine 20 Minuten und Fenchel 25 Minuten
- die gelben Zucchinischeiben mit den roten Paprikawürfeln füllen und rollen, die grünen Zucchinischeiben rollen und mit den gelben Paprikawürfeln füllen
- Lammrücken im Olivenöl 2 Minuten von jeder Seite anbraten
- Butter hinzufügen, dann die Kräuter und 2 zerdrückte Knoblauchzehen
- dieses Fett immer regelmäßig über die Lammrücken gießen, etwa 3 bis 4 Minuten (ab und zu Lamm umdrehen)
- vor dem Schneiden, das Fleisch 5 Minuten ruhen lassen
- inzwischen Gemüse im Backofen wärmen, ebenso den Lammjus wärmen
- Fleisch in der Länge halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen
- beim Anrichten die einzelnen Gemüse, Tropfen von Knoblauchjoghurt und Lammjus auf den Teller geben
- dazu passt ein trockener Rotwein aus der Provence

# Spezialitäten aus der Provence und Russland

---

[SR\\* sr.de/sr/fernsehen/sendungen\\_a\\_-\\_z/uebersicht/im\\_suedwesten\\_kocht\\_die\\_welt/20210925\\_iskdw\\_provence\\_russland\\_100~\\_seite-4.html](https://www.sr.de/sr/fernsehen/sendungen_a/_z/uebersicht/im_suedwesten_kocht_die_welt/20210925_iskdw_provence_russland_100~_seite-4.html)



## Rezepte aus Russland

---

### Das Lieblingsgericht der Familie Natsik:

---

**Original russisches „Boeuf Stroganoff“**

#### **Zur Geschichte des Gerichts:**

Über das in ganz Russland, aber mittlerweile auch in vielen anderen Ländern, sehr beliebte Gericht gibt es zwei Entstehungsgeschichten:

Laut der ersten Version wurde das Gericht von befreundeten Köchen in Odessa (Ukraine) erfunden und nach dem Grafen Alexander Grigorjewitsch Stroganow (1795-1891) benannt. Dieser war ein russischer Offizier, geschätzter Bürger Odessas und Halter der Gaststätte открытый стол (zu deutsch: „Offener Tisch“), wo Gäste bei Bedarf kostenlos zu Mittag essen durften.

Laut der zweiten Version wurde das Gericht von Köchen zu Ehren eines anderen Grafen, namens Sergei Grigorjewitsch Stroganow (1770-1857), wichtiger Vertreter einer der reichsten und größten Familien Russlands, erfunden.

Wir können nur raten, wem das uns heute bekannte Gericht seinen Namen zu verdanken hat. In beiden Fällen ist der Name des eigentlichen Erfinders, wie so oft, komplett unbekannt.

## **Die Zutaten für das klassische „Boeuf Stroganoff“:**

600 Gramm Rindfleisch

3 Zwiebeln

2/3 eines Bechers „Crème fraîche“

2 Teelöffel Tomatenpaste

1 1/2 Esslöffel Mehl

60 Gramm Butter

Salz und Pfeffer je nach Geschmack

## **Die Zubereitung:**

1. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und mit einem Fleischhammer klopfen.
2. Die Scheiben in längliche Stücke (ca. 3-4 cm) schneiden.
3. Jedes einzelne Stück salzen, pfeffern und in Mehl umdrehen.
4. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die kleingeschnittenen Zwiebeln goldfarben anbraten, ebenso das Fleisch bis zu einem dunkelbraunen Farbton braten.
5. Nach dem Braten das Fleisch aus der Pfanne entnehmen und in einen anderen Topf geben.
6. In die Pfanne, in welcher das Fleisch gebraten wurde, die Tomatenpaste, ebenso wie die „Crème fraîche“ geben, erhitzen und die entstandene Soße dem Fleisch hinzugeben.
7. Den Topf mit dem Fleisch und der Soße mit einem Deckel schließen und für ca. 15-20 Minuten einem Wasserbad\* unterziehen.
8. Traditionell serviert man das Fleisch mit gebratenen Kartoffeln.

\* Wasserbad = eine beliebte Methode in der russischen Küche, um das Fleisch zu garen: Dazu setzt man einen kleinen Topf oder eine Schüssel (mit dem zu erwärmenden Lebensmittel, in diesem Fall unser Topf mit „Bouef Stroganoff“) in einen etwas größeren mit Wasser gefüllten Topf. Wird jetzt der größere Behälter auf dem Herd erhitzt, erwärmt sich das Wasser und damit auch der Inhalt des darin hängenden kleineren Topfes.

# Spezialitäten aus der Provence und Russland

---

[SR\\* sr.de/sr/fernsehen/sendungen\\_a\\_-  
\\_z/uebersicht/im\\_suedwesten\\_kocht\\_die\\_welt/20210925\\_iskdw\\_provence\\_russland\\_100~\\_seite-5.html](https://www.sr.de/sr/fernsehen/sendungen_a/_z/uebersicht/im_suedwesten_kocht_die_welt/20210925_iskdw_provence_russland_100~_seite-5.html)



## Rezepte aus Russland

---

### Das Lieblingsgericht der Familie Sojnikow:

---

#### Erbesen-Risotto mit Zedernussmus

**Zubereitungszeit ca. 25 Minuten:**

**Zutaten für ca. 2 Portionen:**

- 200 g Erbsen (TK)
- 2 EL Taiga Zedernüsse
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Schalotte
- 2 EL Olivenöl
- 150 g Risottoreis
- 50 ml trockener Weißwein
- 500 ml heiße Gemüsebrühe
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 2 EL Taiga Zedernussmus
- 40 g geriebener Parmesan
- ½ Zitrone
- ½ Beet Gemüsekrresse

**Zubereitung:**

1. Erbsen in reichlich Salzwasser knackig blanchieren, dann abgießen, kalt abschrecken und beiseite stellen. Zedernüsse in einer Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten.
2. Knoblauchzehen und Schalotte abziehen und fein würfeln. Einen Topf erhitzen, Olivenöl zugeben und Knoblauch- und Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Anschließend den Risottoreis zugeben, kurz weiterdünsten und mit trockenem Weißwein ablöschen, dabei stets rühren.
3. Wenn der Weißwein verdunstet ist, eine Suppenkelle heiße Gemüsebrühe zugeben und unter Rühren so lange köcheln, bis der Reis die Brühe aufgenommen hat. Die restliche Gemüsebrühe ebenso portionsweise zugeben und wie beschrieben verfahren.
4. Wenn der Risottoreis gar und die Gemüsebrühe aufgebraucht ist (nach ca. 18 Minuten), den Topf vom Herd nehmen. Erbsen unterrühren und das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zedernussmus und Parmesan unterrühren und mit etwas Zitronensaft abrunden. Mit frischer Gemüsekröse garniert servieren.

### **Hummus mit Zedernussmus:**

Zubereitungszeit: 5 Minuten

#### **Zutaten für ca. 4 Portionen:**

- 1 Dose Kichererbsen (400 g)
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Zedernussmus
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Zitrone
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Prise Paprikapulver edelsüß
- 1 Prise Paprikaflocken
- einige Blätter Petersilie

#### **Zubereitung:**

1. Kichererbsen abgießen, dabei das Kichererbsenwasser auffangen.
2. Alle Kichererbsen bis auf 1 EL in einen Multizerkleinerer geben. Olivenöl, Zedernussmus, geschälte Knoblauchzehen, Saft der Zitrone, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Paprikapulver zugeben und auf höchster Stufe cremig pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas vom Kichererbsenwasser zugeben.
3. Den Zedernuss-Hummus in eine Schüssel geben. Mit den restlichen Kichererbsen (1 EL), Paprikaflocken und Petersilie garniert servieren.

**Tipp:** Wer möchte, kann den Hummus zusätzlich mit einigen Pinienkernen garniert servieren.

## **Das Lieblingskochbuch der Familie Sojnikow:**

---

### **Lenas vitalköstliche Zedernnuss-Rezepte**

Lena Leverkühne

Taschenbuch: DIN A5, 144 Seiten, Paperback

Erschienen im Heilsein Verlag