

Gironde

Die Gironde-Mündung

Die Gironde-Mündung vor Bordeaux ist mit einer Länge von 75 km und einer Breite von bis zu 12 km die größte Flußmündung Europas.

Die Region ist ein bevorzugter Brut- und Rastplatz von etwa 130 Vogelarten, darunter Kormorane, Lachmöwen und Weißstörche, Flugenten und Bussarde.

Charakteristisch für diese Region sind Fischerhütten auf Pfählen im Wasser, die durch einen meist sehr langen Laufsteg mit dem Ufer verbunden sind. Vor den Hütten sind vier mal vier Meter große Netze an Auslegern befestigt. Etwa 250 dieser so genannten Carrelets stehen in regelmäßigen Abständen an der Küste und prägen so das Landschaftsbild der Gironde-Mündung.



Diese Carrelets gehören Amateurfischern wie Michel Dumas, Jean-Marie Montassier, Robert Gallot und Michel Bluteau. Die vier Freunde, alle Rentner, alle Mitte 60, treffen sich, so oft sie können, auf ihrem Carrelet. Sie sind Bonvivants, ziehen sich gerne gegenseitig auf und haben immer viel zu lachen, auch wenn ihnen mal nichts in Netz geht. Je nach Jahreszeit ziehen sie Seezungen, Meerbarben, Aale, Adlerfische, Seebarsche oder Weißkrabben aus dem Wasser.



Was und wie viel sie fangen hängt vom Zufall ab. Holen sie das Netz im richtigen Moment hoch, wenn Fische darüber schwimmen, fangen sie etwas, sonst nichts. Doch auch ohne Fang sind sie glücklich und genießen bei einem Glas Pernod in der Hand die Ruhe auf dem Wasser.

Eines Tages stellt das Schicksal sie auf eine harte Probe. Ihre Ehefrauen sind verweist. Jetzt heißt es selbst kochen. Kein gedeckter Tisch

wartet auf sie. Doch keiner der vier Männer hat Lust, alleine in der Küche zu stehen. Gemeinsam sorgen sie für ihr leibliches Wohl. Am Carrelet frittieren sie frisch gefangene Krevetten in einer Pfanne und grillen Miesmuscheln mit einem Feuer aus Kiefernadeln. Zuhause darf es dann ruhig weniger rustikal zugehen. Aal nach Matrosenart und Millat, ein Kuchen aus Weizen- und Maismehl, stehen auf dem Speiseplan. Doch werden die vier Freunde es schaffen, sich so ganz ohne Frauen in der Küche zurechtzufinden?

Gebratene Krevetten

Gebratene Krevetten

Diese kleinen Krevetten schmecken ganz besonders gut, wenn man sie frisch aus dem Wasser zieht.

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Krevetten, möglichst sehr frisch,
3-4 EL Sonnenblumenöl,
½-1 Glas Cognac,
Salz,
Pfeffer



Die Krevetten gründlich abspülen, mit einem Küchentuch trocken tupfen. Das Öl in der Pfanne auf großer Temperatur erhitzen. Die Krevetten darin braten, bis alle eine leichte rosa Farbe angenommen haben. Das dauert etwa 1 min. Den Cognac über die Krevetten geben, entzünden und die Krevetten flambieren. Salzen, pfeffern und unverzüglich auftragen. Dazu paßt natürlich frisches Baguette.

Tip:

- Gerade Gerichte mit Meeresfrüchten und Fisch profitieren von Meersalz beim Würzen.

Gegrillte Miesmuscheln

Gegrillte Miesmuscheln

Für dieses außergewöhnliche Rezept benötigen Sie ein etwa 80 mal 80 cm großes Holzbrett und fünf bis zehn große Nägel, um die Muscheln zum Grillen vorzubereiten.

Zutaten für 4 Portionen:

4 kg Miesmuscheln,
trockene Kiefernadeln,
Baguette

Die Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abschrubben, die Barthaare entfernen. Muscheln, die offen sind und sich bei Berührung nicht schließen, müssen Sie wegwerfen. Sie könnten verdorben sein.



Schlagen Sie die Nägel in der Mitte des Brettes nebeneinander ein, so daß sie einen Kreis ergeben, der groß genug ist, die Muscheln zu fassen. Stellen Sie die Miesmuscheln von den Nägeln beginnend mit der Öffnung nach unten so auf, daß sie sich gegenseitig halten. Neigen Sie sie dabei leicht, damit sie nicht umfallen. Es sollte auch noch ein wenig Platz sein, daß sie sich etwas öffnen können. Man bedeckt die Muscheln mit Kiefernadeln und steckt dies in Brand. Das Feuer sollte etwa 5-6 min brennen. Nehmen Sie nicht zu viele Kiefernadeln. Wenn das Feuer erloschen ist, die Asche vorsichtig wegpusten und etwas warten, bis die Schalen nicht mehr zu heiß sind. Geschlossene Muscheln entfernen. Auch sie könnten verdorben sein.

Die Muscheln ganz öffnen und sofort mit Baguette servieren

Tip:

- Muscheln findet man, außer an der Küste, von September bis April in unseren Fischhandlungen. Unbedingt auf Frische achten!
- Muscheln wegwerfen, die offen sind oder sich nicht schließen, wenn man sie leicht zusammendrückt. Ebenso Muscheln, die nach dem Garen noch geschlossen sind. Alle diese Muscheln könnten tot sein.

Matelote d'anguille

Aal nach Matrosenart

Matelote d'anguille ist ein klassisches Gericht der französischen Küche – und ein schnelles dazu!

Zutaten für 4 Portionen:

1 großer Aal,
3 mittelgroße Zwiebeln,
1 Knoblauchzehe,
1 große Möhre,
60 g Butter oder 4 EL geschmacksneutrales Pflanzenöl,
1 Bund Suppengemüse,
½ Glas Cognac,
Salz,
Pfeffer,
etwa 500 ml Rotwein



Den Aal waschen, rings um den Kopf die Haut einschneiden und mit Hilfe einer Küchenzange die Haut abziehen. Den Aal in 6 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen, fein hacken. Die Möhre waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Butter – oder das Öl – in einem großen schweren Topf erhitzen und die Möhren, Zwiebeln und den Knoblauch darin einige Minuten anschwitzen.



Das gewaschene Suppengrün und die Aalstücke dazugeben. Salzen, Pfeffern und mit dem Cognac flambieren. Mit Rotwein soweit auffüllen, daß die übrigen Zutaten bedeckt sind. Den Topf schließen und den Aal nach Matrosenart etwa 30 min auf kleiner Flamme köcheln lassen. In einem Schnellkochtopf benötigen Sie nur etwa 10 min. Mit Baguette servieren.

Tips:

- Frischer Aal verdirbt sehr schnell. Bewahren Sie ihn nicht länger als ein bis zwei Tage im Kühlschrank auf.
- Sie können den Aal auch folgendermaßen häuten: man schneidet ihn erst in Stücke und taucht diese 1 min in kochendes Wasser. Die Haut dann abziehen.

Entrecote à la bordelaise

Entrecotes nach Art des Bordelais

Das Entrecote, das Zwischenrippenstück vom Rind, ist ein herrliches Stück Fleisch für den Grill.

Nehmen Sie ein richtig dickes Stücke, das für zwei Personen reicht. Über dem Reisig aromatischen Holzes gegrillt, schmeckt es erst richtig gut. Reisig und Holz alter Weinstöcke sind hier geradezu klassische Hitzespender.

Zutaten für 4 Portionen:

2 Entrecotes, jedes etwa 5 cm dick,
6 Schalotten,
Salz,
Pfeffer

Auf dem Grill Reisig aus dem Weinberg oder Holzkohle entzünden und warten, bis sich eine schöne Glut entwickelt hat. Nehmen Sie dafür keinen Grillanzünder, der eventuell die Aromastoffe des Holzes übertönt. In der Zwischenzeit die Schalotten abziehen und in feine Scheiben schneiden. Die Entrecote von beiden Seiten grillen – je nach Geschmack blutig, medium oder gut durch.



Genaue Angaben zur Garzeit sind hier nicht möglich. Die Zeiten hängen u.a. von der Grillhitze und der Dicke der Entrecotes ab. Sie können jedoch den Gargrad mit der Fingerprobe ungefähr bestimmen: Gibt das Fleisch auf Drücken nach, ist es fast roh. Halbroh fühlt es sich schwammig an. Halbgar gibt es auf Drücken nicht nach. Ist es ganz durchgebraten, dann fühlt es sich fest an. Um das Sammeln entsprechender Erfahrungen kommen Sie hier leider nicht herum.

Erst kurz vor dem Servieren salzen, pfeffern und mit den Schalotten bestreuen. Dazu passen Mojhettes à la charentaise und Baguette.

Tip:

- Verwenden Sie einen Grill mit verstellbarem Rost. So können Sie die Temperatur regulieren.

Maismehlkuchen

Maismehlkuchen

Dieser Maismehlkuchen schmeckt sehr gut mit etwas Butter oder Marmelade. Er sollte frisch gegessen werden.

Zutaten:

100 g Maismehl,
75 g Weizenmehl,
75 g Zucker,
1 Päckchen Backpulver,
1 l Milch,
2 Eier,
25 g Butter,
etwas Cognac oder Rum zum Aromatisieren,
Butter und Mehl für die Form



Mais- und Weizenmehl mit Zucker und Backpulver gründlich vermischen. Zunächst etwas kalte Milch, dann kochend-heiße nach und nach unterrühren. Der Teig sollte die Konsistenz eines Rührteiges haben. Etwas abkühlen lassen und die Eier und flüssige Butter unterrühren. Nach Belieben mit Cognac oder Rum aromatisieren. In eine runde, mit Butter ausgestrichene und mit Mehl bestäubte Form von 20-23 cm Durchmesser geben und im vorgeheizten Ofen bei 150 °C (Umluft 140 °C) 45-60 min backen, bis ein hinein gestochenes Holzstäbchen sauber wieder herauskommt. Etwas abkühlen lassen und aus der Form stürzen.