









Rezepte, Texte und Fotos  
von  
Aurélie Bastian

*pour ma petite brioche, Léandre*





# Inhalt



8 VORWORT

## MEINE REZEPTE

10 LES ENTRÉES – VORSPEISEN

34 LES PETITS PLATS – KLEINE SPEISEN

54 LES VOLAILLES – GEFLÜGELGERICHTE

76 LES VIANDES ROUGES – FLEISCHGERICHTE

116 LES POISSONS – FISCHGERICHTE

136 LES LÉGUMES – GEMÜSEGERICHTE

150 LES DESSERTS – NACHTISCH

164 TIPPS, TRICKS UND INFOS

170 REZEPTREGISTER

172 IMPRESSUM



*Wenn Sie mehr über mich  
und meine Rezepte  
wissen möchten, besuchen  
Sie mich doch auf  
meinem Blog unter  
[www.franzoesischkochen.de](http://www.franzoesischkochen.de)*



# A table,

Als Französin, die nach Deutschland ausgewandert ist, koche ich zu Hause fast ausschließlich französische Rezepte. Für meine Familie ist das sehr wichtig, denn das Essen und der französische Geschmack sind Bestandteile unserer Identität.

Die französische Küche ist für mich nicht festgelegt. Ich muss mit den Produkten, die verfügbar sind, improvisieren. Beim Einkaufen ist mir schnell aufgefallen, dass es in Deutschland viele Produkte nicht gibt, wie den Fromage blanc, eine Art cremiger Quark, das Enten-Confit und verschiedene Fleischterrinen.

In der Anfangszeit schickte mir meine Maman Pakete mit den fehlenden Produkten. Dann habe ich mir vorgenommen, sie selber zu machen. Es war sehr schwierig, die einfachste Methode zu finden und diese zu verfeinern, aber es hat Spaß gemacht. Ich habe viel Zeit damit verbracht, die deutschen Entsprechungen von französischen Produkten zu finden.

Von meiner Mémé in Frankreich habe ich niemals Rezepte bekommen, aber ich wusste, wie es schmecken sollte. Also machte ich ein Experiment nach dem anderen, um den richtigen Geschmack zu treffen, zwischendurch noch ein Telefonat mit meiner Maman, um die besonderen Geheimzutaten herauszufinden. Und heute? Ich habe meiner Mémés unvergleichliche Kochkünste nicht erreicht, aber ich habe sehr leckere Rezepte und Geschmackserlebnisse für meine Familie und besonders für meinen Sohn kreiert.

Für ihn koche ich sogar Rezepte, die ich in Frankreich nicht zubereitet habe. Klassiker wie Choucroute oder Cassoulet werden zwischen den traditionellen Gerichten Coq au vin und Blanquette de veau eingepflanzt. Er hat auch schon seine Präferenzen: Gougère aux épinards, Accras de morue, Hühnchen mit Cidre und alle Fischgerichte.

# ... c'est prêt!

Vor sechs Jahren, als ich mir zum Ziel gesetzt hatte, die alltägliche französische Küche in meinem Blog zu behandeln, wollte ich zeigen, dass man mit wenigen Zutaten und einfachen Schritten (sonst wird es nur ein einziges Mal gemacht) vorzügliche Gerichte zubereiten kann. Mit diesem Buch nun möchte Ihnen diesen Weg erleichtern und meine gesammelten Erfahrungen mit Ihnen teilen. Ob es sich um die Zubereitung von Fleisch, Fisch oder Geflügel handelt, um das Backen von Baguettes oder die Herstellung leckerer Desserts, hier finden Sie meine französischen Lieblingsrezepte.

Ich koche mit viel Phantasie und Liebe, um meiner Familie und meinen Freunden eine Freude zu bereiten. Und natürlich freue ich mich sehr, wenn mein Sohn zu mir sagt: «Maman, es schmeckt so, als wenn ganz viel Liebe drin wär!»

Bekanntermaßen geht Liebe durch den Magen und so hoffe ich, Sie werden genauso viel Spaß beim Zubereiten und Genießen haben, wie ich beim Kochen, Fotografieren und Verspeisen – zusammen mit meinem Léandre – hatte.

On mange! Bon appétit bien sûr!

Amicalement

*Aurélie*





# BOULANGERIE

L'ÉPOLLERON BREZH	SPECIALITES BRETONNES
kouign amann	kouign amann
owenell amann	gâteau breton
caze	caze
me eozh	me eozh
babouenn	cazhe
chouchoun	chouchoun
meiz	meiz
meiz brezh	meiz brezh
meiz	meiz
meiz	meiz
meiz	meiz
meiz	meiz

W EMPORTEUR  
CAFÉ  
CAFÉ CRÈME  
THE  
CHOCOLAT  
SANDWICHES  
PANINI  
BOISSONS



# Les Entrées

VORSPEISEN



# Tapenade & Caviar d'aubergines



## OLIVENPASTE & AUBERGINENKAVIAR

Zu diesem Apéritif gehören ein ganz kalter Roséwein, Baguettestückchen, mit Olivenöl und Knoblauch eingerieben, und verschiedene Brotaufstriche.

### FÜR DIE TAPENADE

- 8 eingelegte Sardellenfilets
- 200 g schwarze oder grüne Oliven ohne Stein
- 40 g Kapern
- 150 ml Olivenöl
- Saft von ½ Zitrone

### FÜR DEN AUBERGINENKAVIAR

- 1 Aubergine
- 1 große Knoblauchzehe
- 1 TL Kümmel
- Salz und Pfeffer
- 100 ml Olivenöl
- Saft von ½ Zitrone

### FÜR 6 PERSONEN

### BACKZEIT AUBERGINE: 45 MINUTEN

Tapenade wird üblicherweise aus schwarzen Oliven gemacht, aber die grüne schmeckt fruchtiger. Dazu gibt es noch einen Auberginenkaviar, mit oder ohne Kümmel, aber mit viel Zitrone.

### Tapenade

- Die Sardellenfilets kurz unter Wasser abspülen, um überschüssiges Öl und Salz zu entfernen.
- Oliven, Kapern und Sardellenfilets in eine Schüssel geben und pürieren. Jetzt noch das Öl und den Zitronensaft dazugeben und 2 Minuten lang fein pürieren. Kein Salz zufügen, da die Sardellenfilets salzig genug sind.

### Auberginenkaviar

- Für die Auberginenpaste den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze (Umluft 160 °C) vorheizen. Die Aubergine halbieren und das Gemüsefleisch (das helle Innere) quadratisch einschneiden (Achtung, die Haut muss dabei ganz und dicht bleiben!).
- Den Knoblauch in feine Streifen schneiden und in die Schnittflächen reindrücken. Jetzt noch mit Kümmel und Salz bestreuen und reichlich mit Olivenöl übergießen. Die Auberginenhälften auf ein Backblech legen und für 45 Minuten in den Backofen schieben (mittlere Schiene).
- Das Auberginenfleisch aus der Haut kratzen, mit einer Gabel zerdrücken und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.



Aurélie Bastian

**Französisch kochen mit Aurélie**

Meine Lieblingsrezepte

Gebundenes Buch, Pappband, 176 Seiten, 21,0 x 26,0 cm

ISBN: 978-3-572-08193-6

Bassermann Inspiration

Erscheinungstermin: Oktober 2015

Die fabelhafte Welt der Aurélie

"Französisch kochen" heißt der Blog, auf dem Aurélie Bastian seit 2009 ihre Rezepte mit dem deutschen Publikum teilt. Inzwischen hat sie eine große Fangemeinde, die von ihren Rezepten und ihren beiden Backbüchern "Macarons für Anfänger" und "Tartes & Tartelettes" begeistert ist. Hier kommt nun ihr erstes Kochbuch! Die traditionelle französische Küche ist ein Geheimtipp für Genießer - und auch für Kochanfänger bestens geeignet. Denn sie verlangt nicht viel und das Resultat ist grandios: Gute Zutaten, mediterrane Kräuter, vielleicht ein wenig Wein, und dann lässt man den Herd die Arbeit machen. Wenn die aromatischen, superben Gerichte dann auf den Tisch kommen, heißt es nur noch: Bon appétit!