

le SUD

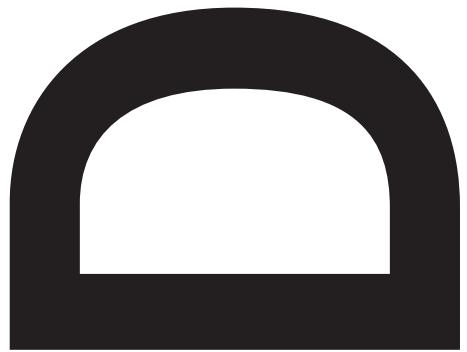
.6.

MAISON EM

E
N
T
R
É
E

COUTELLERIE REN



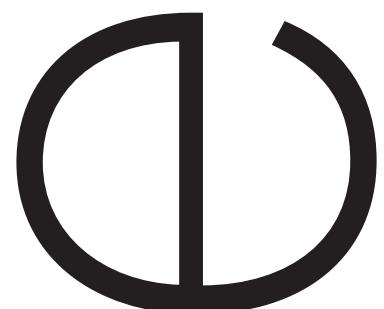


Rezepte und Geschichten aus Südfrankreich

Provence – Alpes – Côte d’Azur

REBEKAH PEPPLER
Fotografien von Joann Pai

Prestel
München · London · New York



Die englischsprachige Originalausgabe erscheint 2024
unter dem Titel *Le Sud. Recipes from Provence – Alpes – Côte d’Azur*
bei Chronicle Books LLC
680 Second Street
San Francisco, California 94107

Copyright der deutschen Ausgabe
© Prestel Verlag, München · London · New York, 2025
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH
Neumarkter Straße 28 · 81673 München
produkteicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

Copyright Text © Rebekah Peppler
Copyright Fotos © Joann Pai
Copyright Illustrationen © Iris Marchand und Rebekah Peppler

Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten
Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Datamining nach
§ 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit
ausgeschlossen.

Food- und Requisitenstyling: Rebekah Peppler
Illustrationen: Iris Marchand und Rebekah Peppler
Recherche: Laila Said
Gestaltung: Lizzie Vaughan
Fotos: Joann Pai

Dank der Fotografin: Danke an das beste Team! Ich bin sehr glücklich,
dass wir zusammen so etwas Schönes gestalten können. An B. dafür,
dass du in meinem Leben bist. Ich liebe dich wie verrückt.

Projektmanagement: Andrea Bartelt-Gering und Fatima Grieser
Übersetzung aus dem Englischen, Lektorat und Satz: Christine Schnappinger
Herstellung: Luisa Klose
Druck und Bindung: Firmengruppe APPL, aprinta druck, Wemding
Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967



Printed in Germany

ISBN 978-3-7913-9337-7





para la lía



HOTEL RESTAURANT

BAR À VINS
PETITS
PRODUCTEURS

CAFÉ ARTISANAL
PÂTISSERIES
MAISON

11 EINLEITUNG

21

ZU BEGINN

- 22** Apéritifs + Cocktails
44 Vorspeisen

91

ALS NÄCHSTES

- 92** Fleisch + Fruits de Mer
140 Pasta + Sandwiches
158 Gemüse
200 Salate

221

ZUM ABSCHLUSS

- 222** Etwas Süßes
263 Käse + mehr

267 DANK

273 REGISTER



EINLEITUNG

Alle Klischees, die du je über den Süden Frankreichs gehört hast, sind wahr. Das Licht verändert sich ständig und verleiht den einfachsten Dingen Schönheit. Es gibt Märkte unter freiem Himmel, die vor frischen Produkten nur so strotzen; das überraschend laute, verblüffend beruhigende Zirpen der Zikaden im Sommer; hektarweise Olivenhaine, Lavendelfelder und Sonnenblumen; Klippen in salziger Brise, die zu türkisfarbenen Buchten hin abfallen. Und erst das Essen! Feigen, *Ratatouille*, *Aïoli*, knusprige *Panisse*, *Pissaladière*, Knoblauchzöpfe, Melonen, eine überwältigende Vielfalt an regionalen Käsesorten, wirklich gute *Tapenaden* und vieles mehr.

Dies ist der Teil Frankreichs, in dem die Französinnen und Franzosen selbst Urlaub machen. Hierher reisen Scharen von europäischen Touristinnen und Touristen, um ihre Sommerferien bei strahlendem Sonnenschein zu genießen – in bester französischer Manier beim Entspannen, Flirten und *Apéro*. Dass Amerikanerinnen und Amerikaner Paris lieben, weiß man, aber der Süden ist amerikanischen Auswanderern (zu denen auch ich gehöre) nicht fremd. Die berühmte amerikanische Köchin Julia Child und viele andere namhafte Persönlichkeiten sind dem Charme des Südens verfallen. Es zog sie ans Meer und aufs Land, um sich inspirieren zu lassen, zu entspannen und zu genießen – und um zu versuchen, etwas vom Zauber des Südens zu Papier zu bringen.

ABER: Die südöstliche Region Frankreichs, bekannt als Provence-Alpes-Côte d'Azur, ist nicht nur ein Märchenland des Weins, des Lavendels und der endlosen Ferien. Es ist ein realer Ort mit echten Menschen und vier Jahreszeiten. Die etwa 31 000 Quadratkilometer, aus denen die Region besteht, werden im Norden von den schneebedeckten Südalpen und im Süden vom blauen französischen Mittelmeer eingerahmt.

Im Osten verläuft die Grenze zu Italien (mit all den kulinarischen Einflüssen dieses Landes), und im Westen bildet die Rhône einen natürlichen Abschluss. Innerhalb dieser Grenzen

liegen Weinberge, Olivenhaine, Pinienwälder, Lavendelfelder, die Ebenen und Sümpfe der Camargue, Flüsse und zauberhafte Küstenorte. Einflüsse aus dem Mittelmeerraum und aus afrikanischen Ländern verbreiteten sich durch modernen Handel sowie durch Reisen, Kolonialisierung, Migration und Exil.

Die Esskultur dieser Region ist in erster Linie eine ländlich-regionale. Sie spiegelt die Menschen und Landschaften wider und nutzt regionale Zutaten. Die daraus resultierenden Rezepte bringen alles auf den Teller, was Meer und Boden hergeben, und wenden sich von den eher überkomplizierten, technisch hochverfeinerten Gerichten ab, die man mit der französischen Haute Cuisine verbindet.

In diesem Buch steckt ein kleines Stück der Geschichte dieser Region und darin verwoben auch etwas von meiner eigenen Geschichte. Alles durch die Linse der provenzalischen Küche gesehen.

Jenseits der Postkartenidylle und alles Oberflächlichen liegt ein realer goldener Schimmer über diesem ganz besonderen Teil Südfrankreichs. Seit ich nach Paris gezogen bin, habe ich immer wieder Wege gefunden, dort Zeit zu verbringen. Für mein erstes Buch *Apéritif* begab ich mich allein auf einen gleichermaßen befreienden wie herausfordernden Roadtrip. Den ganzen Weg – von Forcalquier in der Haute Provence, die Mittelmeerküste hinunter und über die Provence hinaus bis nach Banyuls-sur-Mer, aß und trank ich, und stieß an meine sprachlichen Grenzen. Einige der Rezepte in meinem zweiten Buch, *À Table*, habe ich bei Freundinnen und Freunden sowie in spärlich ausgestatteten südfranzösischen Ferienwohnungsküchen aufgeschrieben, auch auf den Hügeln und den Kopfsteinpflasterstraßen des Luberon. Dorthin sind wir zurückgekehrt, um auch einen Teil der Fotos für dieses Buch zu shooten, außerdem erkundeten wir die Gegenden rund um Marseille und Grasse. Einen Geburtstag feierte ich auf den roten Felsen von Saint-Raphaël mit viel Rosé, einen anderen in den Sonnenblumenfeldern bei Cavaillon. Und noch einen in den Calanques bei Cassis, wo ich an (ehrlich gesagt ziemlich unbequemen) Kieselstränden lag und sonnenwarmes Obst und *Kichererbsen-Picknick-Salat* (Seite 209) aß.



VINS
CONFISERIES
+++
CASSE-CROÛTES
TRAITEUR



Ich reiste mit dem Zug vom Gare de Lyon an, um mit Freundinnen und Freunden anzustoßen, die Restaurants von Saint-Saturnin-lès-Apt bis Arles eröffnet hatten – eine Stadt, die schon Vincent van Gogh und M.F.K. Fisher liebten, und die auch mein Herz erobert hat. Ich erlebte ein französisches Erntedankfest im charmanten Eygalières und verliebte mich neu in Reis und Salz, die beide in der Camargue angebaut bzw. gewonnen werden.

Um mich von Long COVID zu erholen, verbrachte ich einen Monat in La Ciotat – einer Hafenstadt an der Mittelmeerküste in der Nähe von Bandol. Ich mischte mich unter die Stammgäste am Strand und versuchte, mich durch eine Kombination aus Meeresluft, frischen Feigen und sonnengereiften Tomaten auszukurieren. Mit Erfolg. Nur wenige Jahre später überarbeitete ich das Manuskript dieses Buches in La Ciotat. Kurz gesagt: Ich begann mit meinen kulinarischen Recherchen im Jahr 2015, als ich nach Frankreich zog, und ich habe nicht vor, so bald damit aufzuhören. Die Küche der Region Provence-Alpes-Côte d’Azur ist ländlich, städtisch, maritim und alpin zugleich. Und wie in so vielen Gegenden, in denen unterschiedlichste Landschaften fröhlich ineinander übergehen, ist die dortige Esskultur dynamisch und aufregend, neu und alt – und sie ist es ohne Frage wert, dass man ihr ein Buch widmet.

Bon baiser du sud,

REBEKAH

NORD



PROVENCE- ALPES-CÔTE D'AZUR

FRANCE







