

# SP.EISE FÜHRER

Die 30 authentischsten Speisen aus Provence-Alpes-Côte d'Azur

## Fisch, Fleisch und mehr

|                                  |    |                                     |    |
|----------------------------------|----|-------------------------------------|----|
| Bouillabaisse . . . . .          | 34 | Agneau de Sisteron . . . . .        | 54 |
| Poutine . . . . .                | 38 | Daube provençale . . . . .          | 58 |
| Poutargue de Martigues . . . . . | 42 | Brousse du Rove . . . . .           | 62 |
| Anchoïade . . . . .              | 46 | Taureau de Camargue . . . . .       | 66 |
| Banon . . . . .                  | 50 | Tellines à la Camarguaise . . . . . | 70 |

## Gemüse und mehr

|                                 |    |                                  |     |
|---------------------------------|----|----------------------------------|-----|
| Olive(n) und Olivenöl . . . . . | 80 | Salade niçoise . . . . .         | 102 |
| Soupe au Pistou . . . . .       | 86 | Früchte der Provence . . . . .   | 106 |
| Ratatouille . . . . .           | 90 | Mesclun . . . . .                | 112 |
| (Petit) Épeautre . . . . .      | 94 | Schwarze Wintertrüffel . . . . . | 116 |
| Tapenade und Aioli . . . . .    | 98 | Riz de Camargue . . . . .        | 122 |

## Gebäck, Dessert und mehr

|                                      |     |                                 |     |
|--------------------------------------|-----|---------------------------------|-----|
| Pan Bagnat . . . . .                 | 138 | Calissons d'Aix . . . . .       | 158 |
| Fougasse . . . . .                   | 142 | Fruits confits . . . . .        | 162 |
| Pissaladière . . . . .               | 146 | Navettes de Marseille . . . . . | 166 |
| Marrons glacés . . . . .             | 150 | Tarte Tropézienne . . . . .     | 170 |
| Kichererbsen für Socca & Co. . . . . | 154 | Weißer Nougat . . . . .         | 174 |

## Rund um die Kulinarik der Provence-Alpes-Côte d'Azur

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| Einige Worte vorab . . . . .                               | 2   |
| Die Küche der Provence-Alpes-Côte d'Azur . . . . .         | 6   |
| Marseille – kosmopolitische Food-City . . . . .            | 20  |
| Märkte und Treffpunkte für Genießer . . . . .              | 26  |
| Getränke als passende Begleiter . . . . .                  | 74  |
| So gesund isst Provence-Alpes-Côte d'Azur . . . . .        | 126 |
| Biologische Erzeugnisse, Nachhaltigkeit und mehr . . . . . | 130 |
| Essen und Übernachten typisch provenzalisch . . . . .      | 178 |
| Sprachhilfe . . . . .                                      | 182 |
| Kulinarische Orte und Begriffe . . . . .                   | 186 |