

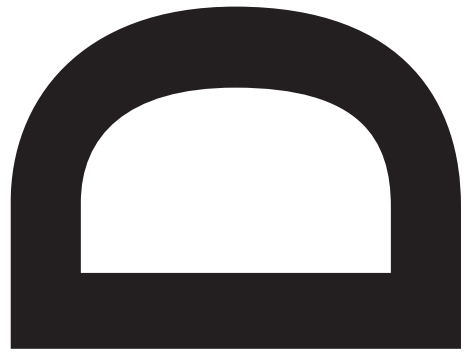
le **SUD**

.6. MAISON EM

E
N
T
R
É
E

COUTELLERIE REN



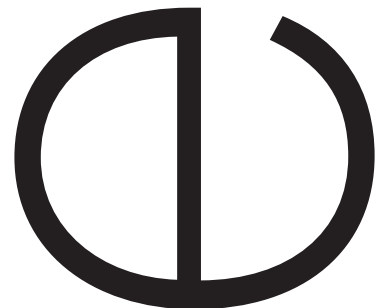


Rezepte und Geschichten aus Südfrankreich

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
2. Auflage 2026
© Prestel Verlag, München · London · New York, 2025
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH
Neumarkter Straße 28 · 81673 München
produksicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

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

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

Food- und Requisitenstyling: Rebekah Pepler
Illustrationen: Iris Marchand und Rebekah Pepler
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® N001967



Printed in Germany

ISBN 978-3-7913-9337-7

www.prestel.de





para la



HOTEL RESTAURANT

BAR À VINS
—
PETITS
PRODUCTEURS

CAFÉ ARTISANAL
—
PÂTISSERIES
MAISON



11 EINLEITUNG

21

ZU BEGINN

- 22 Apéritifs + Cocktails
- 44 Vorspeisen

267 DANK

273 REGISTER

91

ALS NÄCHSTES

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

221

ZUM ABSCHLUSS

- 222 Etwas Süßes
- 263 Käse + mehr



EINLEITUNG

Alle Klischees, die du je über den Süden Frankreichs gehört hast, sind wahr. Das Licht verändert sich stündlich 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 Französinen 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, Kolonisierung, 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,

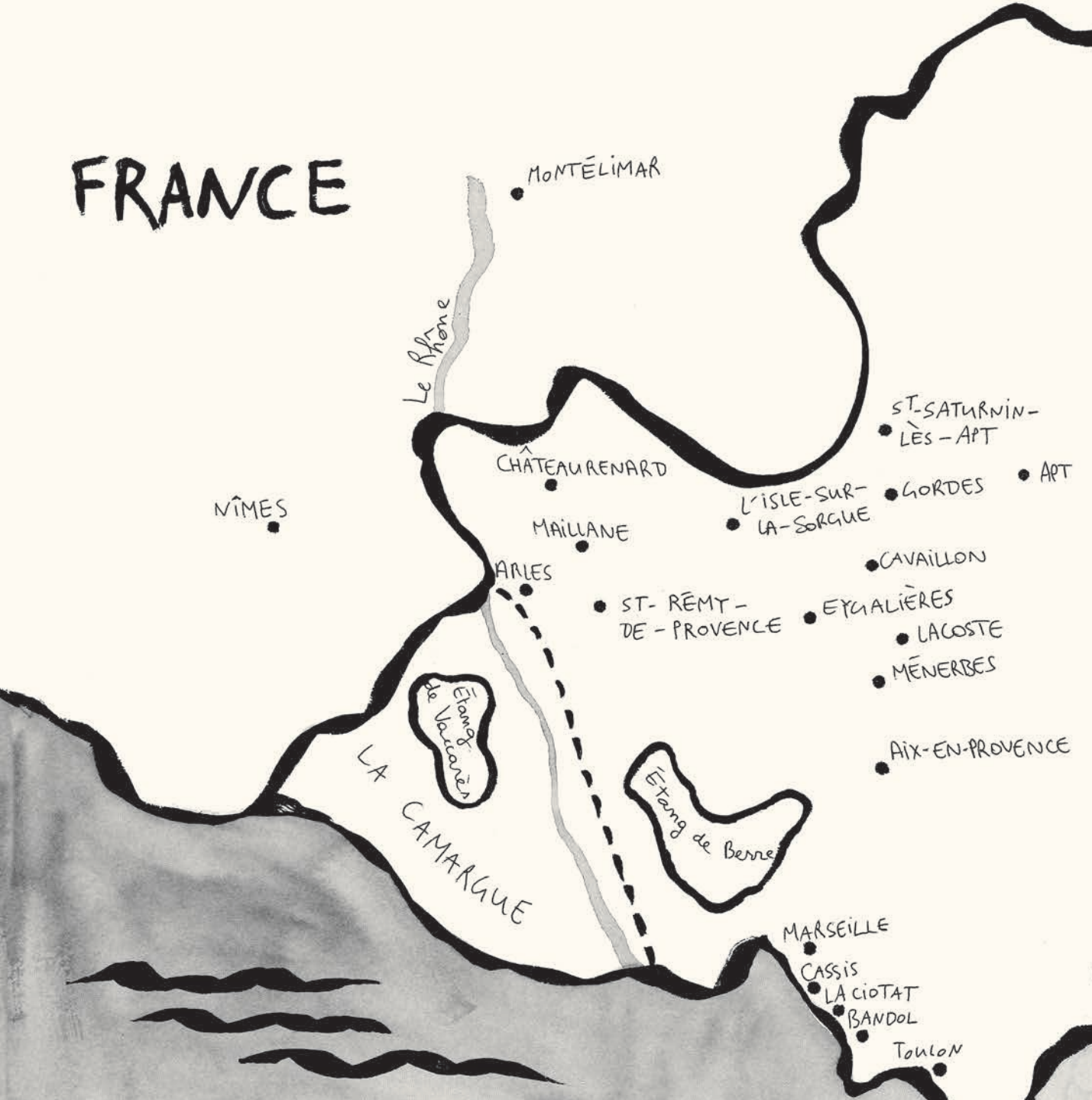
REBEKAH

NORD



PROVENCE- ALPES-CÔTE D'AZUR

FRANCE





• TURIN

LES ALPES

ITALIE

• SISTERON

• FORCALQUIER

• TENDE
• LA BRIGUE

• VENTIMIGLIA

Val Roja

• ÈZE

• MENTON

• VENCE

• MICE

• GRASSE

• PLASCASSIEN

• ANTIBES

• CANNES

• ST-RAPHAËL

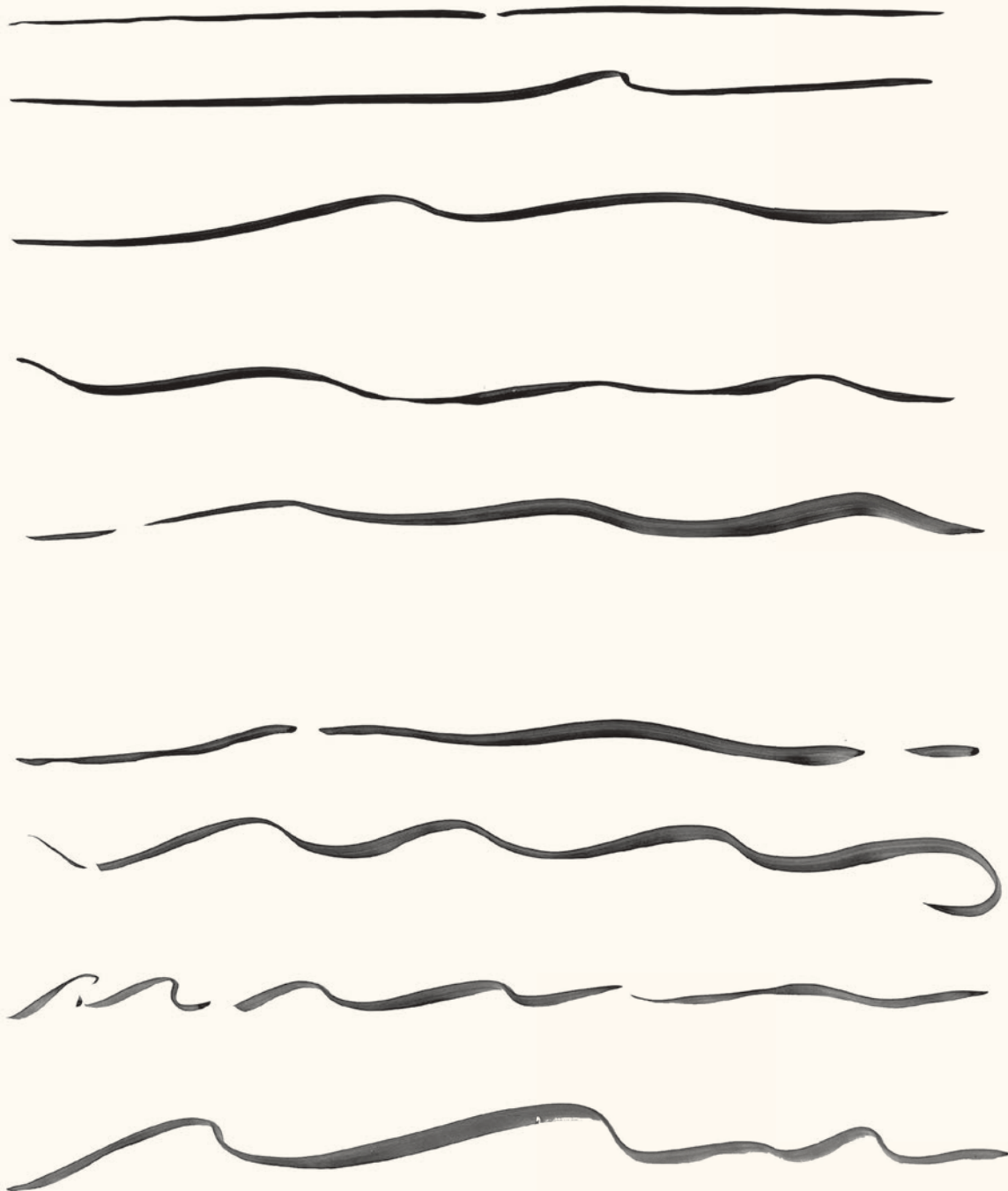
• ST-TROPEZ

• RAMATUELLE

MER MÉDITERRANÉE







ZU BEGINN

ZU BEGINN

La Piscine	24
La Grande Plage	27
Pastis Marseillan	28
Minz-Limetten-Sirup	28
Citron pressé à la Rebekah	31
Zitronen-Shrub	31
Martini Provençal	32
Sans Fin	35
Vin d'Orange	36
Vd'O	37

APÉRITIFS + COCKTAILS





La Piscine

Das französische *piscine* bedeutet auf Deutsch so viel wie Schwimmbecken. Und damit, *mes amies et amis*, beginnt dieses Märchen – an einem gemieteten Pool in der Nähe des kleinen provenzalischen Dorfes Maillane, mit ein paar lieben Menschen, kurz vor meinem Dreißigsten, nicht lange nach meinem Coming-Out, vor Lebensfreude übersprudelnd, mit einem Glas Crémant auf Eis. Dort, unter der Sonne des Südens, wurde ich neu geboren.

Ergibt 1 Glas

Ein Weinglas mit Eiswürfeln befüllen und mit dem Wein aufgießen. Sofort servieren.

Eiswürfel

150 ml trockener Schaum- oder Perlwein (wie etwa Champagner, Crémant, Pétillant Naturel oder Rosé)





La Grande Plage

Nichts für ungut, aber *dies* ist der Drink, den man mixt, wenn man am Meer ist (oder sein möchte) und sich nach etwas leicht Herbem und Prickelndem sehnt, das wie ein Sonnenuntergang im Glas aussieht.

Ergibt 1 Glas

In einem mit Eiswürfeln befüllten Weinglas Lillet Rosé, Amaro, Angostura Bitters sowie Salzflocken verrühren. Mit dem Wein aufgießen. Die Zitruscheiben ins Glas geben (optional) und den Drink servieren.

Eiswürfel

45 ml Lillet Rosé

22 ml Amaro (wie etwa China-China, Nonino oder Montenegro)

2 Spritzer Angostura Bitters

1 Prise Meersalzflöcken

120 ml trockener Perl- oder Schaumwein

1–2 Bio-Zitronen- oder Orangenscheibe(n), sehr dünn aufgeschnitten (optional)

Pastis Marseillan

In Marseille habe ich bereits viele glückliche, verschwitzte Sommernachmittage inmitten von *Pétanque* spielenden Einheimischen, Café-Stammgästen und salzwasser-befleckten Touristinnen und Touristen verbracht, und Pastis ist in dieser Stadt quasi zu Hause. Wenn ich keine Lust auf den intensiven Anisgeschmack dieser Spirituose habe, die meist mit gekühltem Wasser verlängert wird, mache ich diese Variante mit ein bisschen mehr Power und einer angenehmen Säure.

Ergibt 1 Glas

Gin, Limettensaft, *Minz-Limetten-Sirup* und Pastis in einen Cocktailshaker füllen. In ein mit Eis gefülltes Lowball-Glas abseihen und mit dem Mineralwasser auffüllen.

Anmerkung in Sachen Pastis | Pernod (mit Noten von Sternanis und Fenchel) und Ricard (mit einem Hauch von Lakritz) sind die bekanntesten Marken auf dem Markt, aber ich bevorzuge den kräuterbetonten, nuancierten und weniger intensiven Henri Bardouin, der nördlich von Marseille in Forcalquier hergestellt wird, oder Argalà, produziert im italienischen Dorf Roccavione. Wer auf der Suche nach einer Flasche ist, um sie vom Urlaub im Süden mit nach Hause zu nehmen, sollte nach Pastis Millésimé Château des Creissauds oder Pastis de la Plaine Ausschau halten.

45 ml Gin

22 ml Limettensaft,
frisch gepresst

22 ml *Minz-Limetten-Sirup*
(Rezept siehe unten)

15 ml Pastis

60 ml stilles Mineralwasser,
gekühlt

Minz-Limetten-Sirup

Ergibt 300 ml

2 Bio-Limetten

1 großer Bund frische Minze

250 g Zucker

1 TL Meersalzflocken

240 ml Wasser

Die äußere Schale der Limetten mit einem Zestensneider oder Sparschäler dünn abhobeln und mit Minze, Zucker sowie Salzflocken in einem kleinen Topf verrühren. Abdecken und bei Raumtemperatur mindestens 1 Stunde oder bis zu 24 Stunden stehen lassen. Das Wasser in den Topf geben und alles auf dem Herd bei mittlerer Temperatur unter Rühren zum Köcheln bringen, sodass sich der Zucker auflöst, dann vom Herd nehmen. Die Limetten auspressen und den Saft unter die Mischung rühren. Vollständig abkühlen lassen, dann durch ein feinmaschiges Sieb in ein verschließbares Glasgefäß abseihen und bis zu 1 Monat im Kühlschrank aufbewahren.