

# Frühlingsgrüsse der Provence



Die Küche der Provence stellt im weiten Universum der regionalen französischen Küche eine eigene Galaxis dar, deren Fixsterne Knoblauch, Olivenöl und Kräuter sind. Dieses Dreigestirn ist nahezu für jedes Gericht dieser grossartigen gastronomischen Schule unerlässlich, ausgenommen der Süssspeisen und Desserts.

Die kulinarische Reise beginnt bei den Saucen, führt zu schmackhaften Vorspeisen und kräftigen Suppen bis hin zu bedeutenden Fischgerichten sowie Fleischspeisen, delikaten *Tians*, Gemüse und Salaten und endet bei unwiderstehlichen Süssspeisen und Desserts.

Die ansprechende, leichte und schmackhafte Küche findet mehr und mehr Anhänger, die von diesen Köstlichkeiten sowie den dazu passenden, hervorragenden Weinen fasziniert sind.

Ich hoffe, ich kann Sie mit den Gerichten dieses Kurses für diese tolle Küche ebenfalls begeistern.

Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Kochen und beim späteren Ausprobieren zu Hause.

# Menu



## **Gourmet-Teller provençale**

- Tapenade (Oliven-Kapern-Sauce)
- Oeuf farci (gefüllte Eier)
- Caviar d'Aubergine (Auberginenkaviar)
- Sardines en escabèche (marinierte Sardinen)



## **Frühlingssalat mit Erdbeeren, Spargel und grünem Pfeffer**



## **Artichauts à la Barigoule**

(geschmorte Artischocken)



## **L'Aïado**

(Lammschulter mit Knoblauchpürée)

Ratatouille à la miniute

Crêpe de pommes de terre



## **Omelettes soufflées au Grand-Marnier**

