



Die Zitronen von Menton sind bei Spitzenköchen wie Paul Bocuse und Joël Robuchon begehrt. Hier werden sie fündig.

Bilder: SN/OT MENTON (2), ILSE FISCHER

Zurück ins Paradies

Die Zitrone ist das Wahrzeichen von Menton. Kein Wunder, dass sie in den Küchen der Bewohner der ersten französischen Stadt nach der italienischen Grenze die erste Geige spielt. Aber auch unter den vielen Zitronenarten gibt es einen Superstar: Die „Citron de Menton“, eher elliptisch, sehr aromatisch und mit einer Schale reich an ätherischen Ölen. Sternedekorierte Spitzenköche wie Joël Robuchon oder Paul Bocuse sind ganz wild auf diese Früchtchen.

Fündig werden sie in der Markthalle von Menton, von Gustave Eiffel erbaut. Das Angebot ist geprägt durch die Nähe Italiens, des Meeres und des provençalischen Hinterlandes. Hier ist der beste Platz, um in den Alltag der Bewohner einzutauchen.

Der Markt ist täglich (außer montags) geöffnet, wobei er am Wochenende am üppigsten bestückt ist. Nehmen Sie einen großen Korb und beginnen Sie Ihre Einkäufe beim Olivenbauern Monsieur Pecqueur aus Sospel, der sein kräftiges, grünelbes Olivenöl und seine schwarzen, kleinen, aromatischen Früchte feilbietet. Dazu außergewöhnliche Pistous (Basilikumpaste): Das klassische grüne und ein rotes mit pürierten Tomaten, feine Tapenade (würzige Olivenpaste mit Anchovis) und in Olivenöl eingelegte getrocknete Tomaten, verfeinert mit Rosmarin. Diese Köstlichkeiten konservieren Urlaubsgefühle. Man muss daheim nur eines der kleinen Gläser öffnen, den nach Ferien duftenden Inhalt unter die Spaghetti mischen und genießen.

Die Gemüsefrau Vincenza gleich nebenan stammt aus Neapel. Seit vierzig Jahren lebt sie in Frankreich, baut Gemüse an und bewirtschaftet einen Zitronenhain. Von ihr bekommt man auch immer gute Tipps für me-

Als Adam und Eva aus dem Paradies vertrieben wurden, soll Eva heimlich eine Zitrone gepflückt und sie später an der Côte d'Azur vergraben haben.

Besucher des Marktes von Menton glauben diese Legende aufs Wort.

ILSE FISCHER



Täglich frische Ware: Der Markt von Menton.



Basis für eine provençalische Fischsuppe.

diterrane Gerichte. Flaniert man weiter, sollte man bei dem italienischen Feinkosthändler „Il Casaro“ die pikanten Salaminis probieren oder Merguez (scharfe Würste aus Lamm oder Schwein) und die köstlichen Pasteten der Boucherie Jean-Luc Caverivière. Schaf- und Ziegenkäse aus dem Hinterland mit unterschiedlichen Würzungen und viele perfekt gereifte Käsespezialitäten von „La Ferme“. Frischen Fisch und Krustentiere gibt es vor den Hallen – vor allem auch die besondere Mischung für die Fischsuppe.

Ein unscheinbarer Stand in der Halle verkauft neben Honig, Zitronenmarmelade und Lavendel auch ein Olivenöl, das in der Spitzenküche Berühmtheit erlangt hat. Es heißt „St. Michel“. Feiner, nicht ganz so wild im Geschmack wie manche Öle des Südens, harmonisiert es mit Fisch und Fleisch, saftigen Tomaten und zartem Mesclun (Blattsalatsmischung). Der Koch Bruno Turbot vom legendären „Negresco“ in Nizza schwört darauf. In unserem Korb fehlt jetzt nur noch Brot. Das gibt es bei Jean-Michel Vermeulen: Entweder knusprig, braun oder blond, gewürzt mit Körnern oder mit Lavendel bestreut.

Und der Wein? Leichten und süßigen provençalischen Tischwein bekommt man direkt vor dem Markt vom Fass. Weitere regionale Weine auch in der „Cave a vin“ in der Halle. Ein Geheimtipp sind übrigens immer noch die Produkte des Weinbaugebiets Bellet im Stadtgebiet von Nizza. Unter den Platanen neben dem Markt auf der ersten Rampe der Altstadt genießt man nach dem Marktbummel im „Le Lido“ einen Kaffee. Oder vielleicht schon den ersten Patis? Und wer Hunger hat, dem öffnet der Wirt ein paar Austern. Es ist fast wie im Paradies.

Mehr Info im Internet: www.menton.fr

KRIMInell

Maigret rührt um

Kommissar Maigret, erschaffen von Georges Simenon, schwärmt immer wieder von der Kochkunst seiner Frau. Hin und wieder greift der leidenschaftliche Esser aber auch selbst zum Kochlöffel. So wie im Krimi „Maigret und der Verrückte von Bergerac“. Da sagt er:

„Gute Idee! Ich werde dir eine Zitronencreme machen . . . Ich hoffe, sie überlassen mir die Küche . . .“

Crème au citron

Für eine selbst gemachte Zitronencreme à la Maigret benötigen Sie einen Liter Milch, zwei Kaffeelöffel Zitronenextrakt, 100 g Zucker und sechs Eigelb.

Die Milch mit dem Zitronenextrakt und dem Zucker aufkochen, etwas abkühlen lassen. Die Eigelb schaumig schlagen und unter ständigem Schlagen zur Milch geben. Die Creme im Wasserbad weiterschlagen (darauf achten, dass sie nie kocht). Sobald sie die gewünschte Konsistenz erreicht hat, herausnehmen, passieren und abkühlen lassen.

Courtine empfiehlt

Man kann der Creme, bevor man sie passiert, einen Kaffeelöffel Kirsch begeben. Zur Zitronencreme trinkt Maigret übrigens Eiswasser. **Aus: Simenon und Maigret bitten zu Tisch (Die klassischen französischen Bistrotrezepte der Madame Maigret) von Robert J. Courtine (Diogenes) ISBN 3-257-22958-5**

KOCH Praxis

Maibock verkehrt rum

Intensiver Küchengeruch teilt Ihrem Nachbarn mit: Es wurde gewildert. Seine feine Nase lässt ihn vielleicht weiters noch vermuten: Es gibt Ragout vom Maibock – und das riecht leider nicht selten ein bisschen angebrannt.

Fragen über Fragen

Warum immer das Fleisch zuerst anbraten? Warum nicht einfach ohne Temperaturangabe kochen? Kann man nicht nach Gehör kochen? Man hört ja, wie es brutzelt. Kann man also kochen, wie man Musik hört? Das sind gute Fragen.

Kochen wie ein Blinder!

Wie würde wohl ein blinder Koch ein Maibockragout zubereiten? Würde er es auch scharf anbraten und bei mittlerer Hitze weich köcheln? All das sind weit gefasste Begriffe, mit denen sich oft sogar begabte Hobbyköche herumschlagen. Denn für heißes Fett gibt es keine Maßangaben.

Ein Geistesblitz! So funktioniert es

Zuerst einen Topf auf die Kochstelle geben. Da kommen dann ein Viertelliter guter Blaufränkischer Rotwein und 8 cl gutes Olivenöl rein. War-



Einmal Rehragout, im Schongang gekocht.

ten, bis das Gemisch leicht zu kochen beginnt. Jetzt kommt das Fleisch dazu. Gute Ragoutstücke sind Teile vom Hals und Wadenstücke. Wildgewürze dazu geben und salzen, wie es beliebt.

Und jetzt: Gut zuhören

Jetzt kommt der Deckel drauf und das Ganze langsam kochen lassen. Einfach zuhören, wie die Flüssigkeit langsam einkocht. Es entsteht ein extraktreiches Konzentrat, das bald unter dem Deckel zuerst langsam zu blubbern und dann immer schneller zu brutzeln beginnt: Öfters umrühren und gut zuhören. Das ist die „Färbephase“. Hier entsteht die braune Farbe des Rehragouts. Jetzt etwas Tomatenmark dazurühren und noch etwas durchrösten. Bevor es komplett eingekocht ist, noch einmal mit Wein aufgießen, bis das Fleisch vom Wein bedeckt weich geköchelt wird.

Und gesund ist es auch noch

Bei dieser Methode erreichen die Zutaten fast nie eine Temperatur von mehr als 100 Grad. Das heißt, viele kochfeste Vitamine, die in zu heißem Fett totgekocht werden, bleiben erhalten. Sie kommen auch ohne gehärtete Fette aus und erhalten Spurenelemente in ihrer natürlichen Verbindung. **BERNHARD GÖSSNITZER**

KURZ und gut



Grillen mit Geschichte

„Big green egg“ (Großes grünes Ei) heißt einer der Verkaufsschlager der Firma „Barbecue Point“. Hinter dem Erfolg stehen

(laut Eigenwerbung) tausende Jahre Erfahrung. Um genau zu sein: Das „Grill-Ei“ war bereits vor 3000 Jahren in China bekannt. Japaner kupfernten das System ab und taufte es „Kamadu“, ehe es von amerikanischen GIs nach dem 2. Weltkrieg in den USA populär gemacht wurde. Der Vorteil dieses Grillers: Grillgut kann in abgeschlossenen Gefäßen tatsächlich schonender und geschmacksintensiver zubereitet werden.

Eine völlig andere Art des Grillens führte übrigens im Vorjahr zu einem skurrilen Weltrekord. Da fand im Internet auf dem Jugendportal www.gleis7.ch die größte Grillparty der Welt statt. Mehr als 15.000 „Gäste“ haben virtuelle Würste gebraten – wem's schmeckt . . .

SPEISETagebuch

Essen im „Schurkenstaat“

Meine Lieben, ich bin nun im Sudan angekommen. Von der amerikanischen Regierung wird das größte Land Afrikas als Schurkenstaat bezeichnet. Ich bin natürlich äußerst vorsichtig unterwegs. Trotzdem muss ich an dieser Kreuzung anhalten, um den Bauern neben der Straße nach dem Weg zu fragen. Er gibt bereitwillig Auskunft, nur weiterfahren lässt er mich nicht – dieser Schurke! Er sagt, ich müsse bei ihm zum Mittagessen bleiben. Es gibt das Nationalgericht: Einen Brei aus schwarzen Bohnen. Und ich hasse Bohnen.

Die Nacht verbringe ich bei Nomaden in der Bayudawüste. Die kleine Bashira bringt mir in einer verbeulten Kanne frischen Tee zum Zelt. Ihr wisst schon, diesen arabischen Tee, den man aus kleinen Tassen trinkt, wo man sich Anfangs immer die Finger verbrennt, weil er so heiß ist. Der Geruch von frischer Minze steigt in meine Nase. Ich trinke in kleinen Schlucken. Es schmeckt zuckersüß. Ich schließe die Augen und genieße die gespenstische Ruhe der Wüste. Dann durchdringt lautes Rufen von Bashira die Stille. Das Essen ist fertig. Insgeheim denke ich mir, hoffentlich nicht schon wieder Bohnen. Aber es kommt noch schlimmer.

Unvergesslich, unbeschreiblich

Mohammed sitzt mit seinen Brüdern im Wüstensand: Vor ihm eine Blechschüssel. Darin befindet sich eine undefinierbare Masse. Auf meine Frage, was das sei, antwortet Mohammed: „Faterit.“ Zur Feier des Tages wird für mich noch fette Suppe darübergeleert. Im Schein der Öllampe beobachten sie nun, wie ich das klebrige Essen in den Mund schiebe. Ihr werdet jetzt fragen, wie es geschmeckt hat. Ehrlich: Ich weiß es nicht. Ich habe noch nie etwas Vergleichbares gegessen. Aber eines weiß ich genau: Gastfreundschaft wird im „Schurkenstaat“ noch groß geschrieben. **JOE PICHLER**



Faterit: Ein sudanesisches Festessen. Bild: SN/JP