

Klassische französische Küche



Inhalt

Danke!	4
Bonne dégustation!	4
Sophia Rudolph	5
Von Haute Cuisine zur Nouvelle Cuisine	6
Regionale Esskulturen	8
Moules Farcies mit Beurre Café de Paris	10
Tarte Pissaladière	12
Tarte Tatin aux Tomates	14
Wolfsbarsch „en papillote“	16
Quiche Lorraine	18
Ratatouille	20
Tartiflette	22
Bœuf Bourguignon	24
Coq au Vin	26
Bouillabaisse	28
Die perfekte Käseplatte	30
Crème Caramel	34
Tarte Tatin	36



Bonne dégustation!

Ob Haute Cuisine oder regionale Küche – Frankreich hat kulinarisch unheimlich viel zu bieten. In diesem Kurs lernst du die Vielseitigkeit französischer Gerichte kennen.

Die französische Küche ist weltbekannt. Besonders die Haute Cuisine hat viele renommierte Köche und Köchinnen maßgeblich geprägt und ist aus der westlichen Kochkunst kaum wegzudenken. Aber auch die regionalen Küchen Frankreichs sind ein Gaumenschmaus. Die geografische Vielfalt begründet verschiedene Produkte und Esstraditionen: In der Provence steht zum Beispiel eine leichte Gemüseküche im Vordergrund, während im Elsass deftige Fleischgerichte serviert werden.

In diesem Kurs gehst du gemeinsam mit der Spitzenköchin Sophia Rudolph auf eine kulinarische Frankreichreise. Freue dich auf Tarte Tatin aus der Normandie, Moules Farcies von der Atlantikküste, Tartiflette aus Savoyen, Bœuf Bourguignon aus dem Burgund und viele weitere köstliche Rezepte.

Im Folgenden findest du alle Rezepte und Informationen zum Kurs. Viel Spaß beim Kochen und Genießen!

Danke!

Fissler

LE CREUSET®

Quooker®

SieMatic

smeg

WOODUPP

WÜSTHOF

Sophia Rudolph

Sophia Rudolph kennt sich bestens aus mit der französischen Küche: Sie war lange Zeit in Frankreich ansässig, hat dort studiert und in renommierten Sterne-Restaurants gearbeitet.

Sophia Rudolph ist in Berlin geboren und verbrachte schon als Kind jeden Sommer- und Winterurlaub in Frankreich. Mit 13 ist sie dann mit ihrer Familie nach Frankreich gezogen. Dort absolvierte sie das deutsch-französische Abitur und studierte im Anschluss am renommierten Institut Paul Bocuse Restaurant- und Hotelmanagement.

Auf ihre Ausbildung folgten erfolgreiche Aufenthalte in herausragenden Sterne-Restaurants: u.a. im *Louis XV* von Alain Ducasse (3 Michelin-Sterne), im *Alain Chapel* (2 Michelin-Sterne) in *Mionnay* und im *Rutz* in Berlin (3 Michelin-Sterne).

Heutzutage ist Sophia kulinarische Leiterin des Berliner Restaurant *Lovis*, in dem sie eine produktorientierte Gemüseküche serviert, geprägt von ihrer französischen Ausbildung.

„Für mich ist das Wichtigste in der französischen Küche das gute Produkt und der damit verbundene Geschmack.“



Sophia Rudolph

Von Haute Cuisine zur Nouvelle Cuisine

Ursprünglich verwurzelt in der höfischen Esskultur Frankreichs ist die Haute Cuisine weit über die Landesgrenzen hinaus ein essentieller Einfluss der gehobenen Küche geworden. Doch in Frankreich gibt es noch mehr zu entdecken: die Grande Cuisine, Cuisine Bourgeoise und die Nouvelle Cuisine.

Haute Cuisine

Die Haute Cuisine oder Cuisine Royale findet ihren Ursprung im französischen Ancien Régime, der Hofkultur Frankreichs unter dem Adelsgeschlecht der Bourbonen. Diese regierten vom Ende des 16. bis zum Ende des 18. Jahrhunderts das Land. Die royale Küche war üppig, komplex und sehr dekorativ, um den elitären Charakter ihrer Konsumenten zu betonen. Die opulente Haute Cuisine wurde mit dem politischen Erdbeben der französischen Revolution deutlich reduziert und schließlich im bürgerlichen Rahmen neu interpretiert.

Grande Cuisine

Anfang des 19. Jahrhunderts entwickelte sich die Grande Cuisine, auch genannt Cuisine Classique – die gehobene gastronomische Küche Frankreichs. Viele der ehemaligen Hofköche waren nach der Revolution arbeitslos geworden. Einige hatten Restaurants eröffnet oder bestehende maßgeblich geprägt. So wurde eine Küche etabliert, die qualitativ hochwertig, Geschmack orientiert und etwas weniger komplex als die Cuisine Royale anmutete.

Marie-Antoine Carême (1784–1833) gilt als Pionier der Grande Cuisine. Aufgewachsen in ärmlichen Verhältnissen, absolvierte er eine Koch- und Konditorausbildung und kochte schon bald für bekannte Staatsmänner wie Charles-Maurice de Talleyrand-Périgord. Carême entwickelte unzählige Gerichte und etablierte neue Standards in der Küchenorganisation und der Rezeptentwicklung. Die Innovationen von Carême inspirierten wiederum Auguste Escoffier (1846–1935), der in der 2. Hälfte des 19. Jahrhunderts die Professionalisierung der Gastronomie maßgeblich vorantrieb. Escoffier entwickelte die französische Küche nicht nur kulinarisch weiter, sondern kreierte z.B. die sogenannte Küchenbrigade, die die Zuständigkeitsbereiche und Prozesse in einer professionellen Küche klar strukturiert.



Cuisine Bourgeoise

Die Cuisine Bourgeoise entwickelte sich zeitgleich zur Cuisine Royale und bezeichnet die bürgerliche, regionale Küche, die vor allem zuhause gekocht wurde. Ziel war es, Speisen anbieten zu können, die zwar deutlich weniger elaboriert und kostspielig als die Gerichte des Hofes waren, sich aber trotzdem von den unteren Klassen abheben und Gastlichkeit suggerieren sollten. Mit dem wachsenden Wohlstand des Bürgertums im 18. und 19. Jahrhundert fanden die Haute Cuisine und Grande Cuisine jedoch immer mehr Einfluss in der Cuisine Bourgeoise.

Nouvelle Cuisine

Eine starke Innovationswelle kam zuletzt in den 1960ern und 1970ern in der französischen Küche auf. Jahrhundertköche wie Paul Bocuse und Alain Chapel begründeten zu dieser Zeit die Nouvelle Cuisine. Ziel der Neuerungen war eine Küche, die deutlich leichter, frischer und natürlicher anmutete als die Grande Cuisine. Die Gewürze wurden reduziert, Saucen konzentriert und das Produkt und sein authentischer Geschmack standen klar im Vordergrund. Alain Chapel sagte: „*Le produit, seul, est la vérité. Le produit, seul, est la vedette et non le cuisinier qui ne fait que le respecter*“ – „*Das Produkt allein ist die Wahrheit. Das Produkt allein ist der Star und nicht der Koch, der es nur respektiert*“. Diese produktorientierte Küche ist bis heute prägend und wurde weiter vorangetrieben von international renommierten Köchen wie Alain Ducasse.

Wolfsbarsch „en papillote“

„En papillote“ bedeutet, dass der Wolfsbarsch in Folie bzw. Backpapier eingeschlagen und gegart wird. Durch diese Methode sammelt sich die Feuchtigkeit beim Garen in der Folie und der Wolfsbarsch trocknet nicht aus. Traditionell wird das Gargut in der Folie serviert und diese am Tisch geöffnet.

Zutaten & Infos



Zubereitung
30 min



Gesamt
50 min



Portionen
4

	3 Zweige	Basilikum
	1	Chilischote
	100 ml	Olivenöl
	1	Piment d’Espelette
		Meersalz und Pfeffer
		Backpapier
1	Wolfsbarsch (ca. 1,5 kg)	
1	Zitrone	
1	wilder Fenchel (alternativ: normaler Fenchel)	
4	Knoblauchzehen	

Zubereitung

- Schritt 1

Fisch präparieren

Den Fisch putzen, schuppen, ausnehmen und auf ein Backpapier legen. Dann großzügig von innen und außen mit Salz, Pfeffer und Piment d’Espelette würzen.
- Schritt 2

Füllung

Die Knoblauchzehen anstoßen, die Zitrone in Scheiben schneiden und den Fenchel und die Chili in Stücke schneiden. Den Fisch mit den angestoßenen Knoblauchzehen, Zitronenscheiben, der Chili und dem Fenchel füllen. Den Basilikum hinzugeben und noch etwas Olivenöl in den Fisch hinein und oben drauf geben.

- Schritt 3

Backofen

Den Fisch in Backpapier einschlagen und ca. 20–25 Minuten im Ofen bei 150–160 °C Umluft garen. Die Garzeit richtet sich natürlich nach der Größe des Fisches. Ein größerer Wolfsbarsch, z.B. von 2 kg, benötigt ca. 40 Minuten.
- Tipp:

Um zu überprüfen, ob der Fisch gar ist, kann man ganz leicht mit dem Löffel den Rücken entlang fahren und schauen, ob sich das Fleisch an der Rückengräte lösen lässt.
- Schritt 4

Geschafft

Den Fisch im Ganzen servieren.



Kursheft

mit Rezepten und Infos zum
Premium Online Kochkurs
mit Sophia Rudolph

Kurs

Klassische französische
Küche

Koch

Sophia Rudolph