



Frankreich à la carte: Wie die Franzosen ihre Regionalküche lieben

Essen ist in Frankreich zentraler Bestandteil des Alltags. Keine reine Nahrungsaufnahme, sondern täglich zelebrierter Genuss. So kommt es nicht von ungefähr, dass das „gastronomische Mahl der Franzosen“ im Jahre 2010 als immaterielles Kulturerbe von der UNESCO anerkannt wurde. Jede Region des Landes pflegt dabei seine ureigensten Spezialitäten, die versendlich zur Charakteristik und zum Charme des jeweiligen Landesteiles beitragen.

Auf unserer kleinen, kulinarischen Rundreise möchten wir Sie einladen, typische Köstlichkeiten kennenzulernen.

Normandie

Start unserer Tour ist die sogenannte Niedere Normandie im Nordwesten Frankreichs mit der Hauptstadt Caen. Die Region ist von Apfelbäumen gekennzeichnet, deren Früchte auch einen entscheidenden Einfluss auf die Speisekarten haben - wie zum Beispiel beim typischen Dessert: „**Tarte Normande nappée de Creme Fraiche**“ (Apfeltorte Normannischer Art mit Creme Fraiche). Und auch in flüssiger Form haben sich die Äpfel aus dieser Gegend mit dem **Calvados** weltweit einen Namen gemacht. Als weiterer kulinarischer Weltbürger findet der **Camembert** rund um den Globus eine große Fangemeinde.

Bretagne

Weiter geht es in den äußersten Westen, wo die Bretagne rund um Rennes mit bekannten Spezialitäten lockt: Dazu gehört die „**Galette**“ – ein Buchweizen-Pfannkuchen, der süß mit Obst oder Schokolade und herzhaft mit Schinken oder Käse serviert wird. Ein weiteres Must have ist **der bretonische Hummer**, der gegrillt oder flambiert als echter Hochgenuss auf den Teller kommt. Und auch die **Jakobsmuscheln** bretonischer Art - mit Weißweinsauce und Champignons gratiniert – sind eine Reise wert. Ein gelungenes Menü wird dann gerne mit dem berühmten Apfelwein **Cidre** abgerundet.

Nord Pas de Calais



„Willkommen bei den Chtis“ – heißt es in dem berühmten Kinofilm, der rund um Calais und der Hauptstadt Lille im hohen Norden Frankreichs spielt. Hier schätzt man eher die rustikalen Genüsse, trinkt zum Essen auch gerne mal ein Bier statt Wein. Serviert werden bevorzugt eine **Biersuppe** oder die gegrillte „**Andouillette de Cambrai**“ (Wurst aus Kalb-Darm und Magen), danach als Dessert „**Les bêtises de Cambrai**“ – eine Süßspeise aus karamellisiertem Zucker mit Minze aromatisiert.

Picardie

Die historisch geprägte Landschaft um Amiens hält für den Besucher viele Köstlichkeiten bereit. Da sind zuerst die „**Ficelles Picardes**“ zu nennen – mit Champignons und Schinken gefüllte Pfannkuchen. Und auch der Lauchkuchen „**Flamiche aux poireaux**“ ist ein Genuss. Unbedingt probieren heißt es dann auch für das **Kaninchen in Cidre** oder das **Lammragout** mit weißen Bohnen.

Champagne

Weiter geht es etwas südlich in die Champagne, die mit dem **Champagner** Weltruhm erlangte. Wer solch edle Tropfen herstellt, weiß auch ein gutes Mahl zu schätzen. Dazu wird immer wieder die beliebte **Kuttelwurst aus Troyes** oder **Schweinefüße**, in Bouillon gegart, kredenzt. Das klingt für deutsche Ohren erst einmal exotisch, ist aber ein wahrere Gaumenschmaus. So wie auch die „**Bisquits rose de Reims**“ – eine Art Löffelbiskuits Zucker, Eiern, Vanille, Mehl und Puderzucker.

Elsass

Die Spezialitäten dieser Region mit der Capitale Straßburg sind inzwischen auch in Deutschland auf vielen Speisekarten zu finden – wie zum Beispiel der **Elsässer Flammkuchen**. Für Genießer der Haute Cuisine ist die „**Foie gras d’oie**“ (Gänselebertopf) oder der „**Coq au vin**“ in Riesling ein lukullisches Fest. Weit über die Grenzen hinaus haben sich auch der **Guglhupf** aus Hefeteig mit Rosinen oder Speck und der **Munsterkäse** einen Namen gemacht.

Lothringen

Wie das Elsass hat auch Metz und Umgebung einen echten Exportschlager zu bieten: die berühmte „**Quiche Lorraine**“. Aber auch der Eintopf „**Potée Lorraine**“ aus Schweinefleisch und Gemüse sowie Kohl, Lauch, Kartoffeln, Karotten, Bohnen und Rüben lohnt immer die Bestellung. Dazu bekommt der Gast dann noch eine **Königspastete** mit Kalbsbries serviert. Einen weiteren Klassiker haben wir einem unbekanntem Konditor aus der Region zu verdanken, der bereits im 18. Jahrhundert die weltbekannten „**Madeleines**“ erfand.



Centre

Verlassen wir nun die nördlichen Gefilde und richten unser Augenmerk auf die köstliche Mitte des Landes mit der Hauptstadt Orléans. Als leckere Vorspeise empfehlen sich „**Les Rillons**“ – kleine Schweinefleischstücke, gewürzt und angebraten in Schweinemalz und konserviert in Gläsern. Liebhaber von Eintöpfen lecken sich nach „**La matelote tourangelle**“ mit frischem Fisch und Aal in Rotweinsauce mit Gemüse geschmort, die Finger. Und zum Dessert darf man sich den berühmten Apfelkuchen „**Tarte Tartin**“ nicht entgehen lassen. Dazu der bekannteste Wein der Region – **Sancerre** – und der Gast weiß, was Leben wie Gott in Frankreich bedeutet.

Auvergne

In der Region um Clermont-Ferrand liebt man es herzhaft mit **Wirsing- und Linseneintöpfen** oder **getrockneten Würsten**. Einen genussvollen Versuch wert sind auch die „**Quiches Auvergnate**“, Mübteig mit geriebenem Cantalkäse und Rohschinken. Als süße Versuchung begeistert die „**Piquenchagne**“ - eine süße Torte mit Birne und Vanillecreme.

Burgund

Der etwas weiter östlich gelegene Landstrich ist besonders **Senf**liebhabern ein Begriff. **Dijon-Senf** ist das Markenzeichen der Region und weltweit begehrt, wenn es um die Verfeinerung von Speisen geht. Nicht entgehen lassen sollte man sich auch „**Escargots de Bourgogne**“ (Schnecken mit Kräuterbutter) oder schmackhafte „**Boeuf Bourguignon**“ – ein Rindergulasch in Rotwein. Eine weitere Berühmtheit ist der „**Crème de Cassis**“ – ein Likör aus schwarzer Johannisbeere.

Le Limousin

Klein, aber fein heißt es in der kleinsten Destination Frankreichs mit Limoges als Hauptstadt. Weltweite Berühmtheit besitzt die Region durch ihre „**Limousin-Rinder**“, die mit ihrem zarten Fleisch begeistern. Als Starter genießt man hier eine traditionelle **Maronensuppe**. Zünftig geht es weiter mit einem **Kartoffelkuchen** und zum Dessert garantiert der beliebte Kirschkuchen „**Clafoutis**“ einen leckeren Abschluss.

Aquitanien



Verlassen wir nun die Landesmitte und begeben uns weiter Richtung Süden, wo es noch viele feine Spezialitäten zu entdecken gibt - so wie am Atlantik rund um Bordeaux mit seinen weltbekannten Weinen. Bei den Lebensmitteln steht hier speziell der „**Jambon de Bayonne**“ im Zentrum der genießerischen Leidenschaft. Ein weiteres Highlight der französischen Küche präsentiert sich dann mit der „**Foie Gras de Canard**“ (Entenstofleber) und dem exquisiten **Nussöl**.

Gascogne

„Sante“ heißt es beim bekanntesten Exportsschlager des Gebietes um Toulouse: **Armagnac**. Die älteste Spirituose Frankreichs ist ein Brandy der besonders exzellenten Art. Beim Essen überzeugt die Region besonders mit ihren Geflügel-Spezialitäten wie die „**Volailles du Gers**“, die sich durch das gelbliche zarte Fleisch auszeichnet. Suppen-Fans sollten unbedingt die „**Garbure**“ aus Kohl, Gemüse, Entenconfit, geräuchertem Schweinefleisch, Wurst, Schinken und Kräutern probieren. Weitere lukullische Prominente sind der Blauschimmelkäse **Roquefort** und der **Rocamadour** - ein Käse aus Ziegenmilch.

Languedoc-Roussillon

Es wird mediterran rund um die Hauptstadt Montpellier und in der wild-romantischen Camargue. Neben vielen leichten Fischgerichten wie den die „**Anchois de Collioure**“ (eingelegte Sardellen) bestimmen auch herzhaftes Genüsse die Speisekarte. Bestes Beispiel ist der beliebte Eintopf „**Cassoulet**“, der seit über 100 Jahren je nach Gegend in unterschiedlichen Varianten serviert wird. Zum Dessert lässt man sich dann gerne noch mit dem süßen Mandelgebäck „**Croquants de Mende**“ verwöhnen.

Côtes-d'Azur

Der Landstrich rund um die Hotspots der Jetsetter Nizza und St.Tropez hat auch in puncto Kulinarik viel zu bieten. Highlights sind 2 Klassiker der französischen Küche: Salade Niçoise, bei dem sich das Original-Rezept aus Kopfsalat, Tomaten, Gurken, Zwiebeln, Knoblauch, Paprika, Basilikum und Sardellen zusammensetzt. Dazu ein gekochtes Ei, Thunfisch und schwarze Oliven. Fertig! Die **Ratatouille**, aus verschiedenen Gemüsesorten und mit Kräutern der Provence verfeinert, erfreut sich inzwischen auch in Deutschland großer Beliebtheit.

Provence



Lavendelfelder so weit das Auge reicht. Dieses Postkartenidyll rund um die Capitale Marseille erfreut die Herzen der Einheimischen und Touristen. Doch auch ein besonderer Fisch-Eintopf hat das Hinterland des Mittelmeeres weltweit berühmt gemacht: die **Bouillabaisse**. Hier vereinen sich das Beste aus dem Meer und Gemüse zu einer genussvollen Allianz. Wer es lieber herzhaft-pikant mag, greift bei einem guten Glas Wein zu der Wurstspezialität „**Saucisson d'Arles**“, die mit verschiedenen Fleischsorten erhältlich ist. Und den Lavendel-Liebhaber der exquisite **Lavendel-Honig** empfohlen.

Rhône-Alpes

Die Region um Lyon wird allgemein als das kulinarische Zentrum Frankreich bezeichnet – nicht zuletzt wegen Großmeister Paul Bocuse, dessen Gourmetempel in Collonges au mont d'or steht. Bei den typischen Köstlichkeiten überzeugen die Feinschmecker die berühmte **Brioche** mit Kalbslyoner oder der typische Eintopf „**Pot-a-feu**“ mit Gemüse. Als Dessert eine **crème brûlée** und die Welt ist in Ordnung. Und am dritten Donnerstag im November pilgern Weinkenner aus der ganzen Welt in Richtung Rhones-Alpes. Denn dann heißt es: Der neue **Beaujolais** ist da.

Savoien

Zum Schluss unserer kleinen Rundreise geht es hoch hinaus bis auf 4.808 Meter in das Gebiert rund um den Mont Blanc. In der fantastischen Bergwelt verwöhnen die Gastronomen ihre Gäste gerne mit „**Tartiflette**“ - ein Gratin aus Kartoffeln mit Speck, Zwiebeln und in Scheiben geschnittenem Reblochon-Käse. Nach einem Tag auf der Piste oder beim Wandern ist auch das **Fondue Savoyarde** mit den drei Käsesorten Beaufort, Comte und Emmental ein Genuss. Zum krönenden Abschluss kann man dann noch die beliebte **Tarte aus Heidelbeeren** genießen.

Unsere kulinarische Tour endet symbolisch auf dem Dach von Europa und hat Ihnen einige kulinarische Gipfel der französischen Regionalküche präsentiert. So unterschiedlich die Genüsse, so vereint sind die Franzosen doch in ihrer Liebe für gutes Essen, die besten, heimischen Zutaten und kreative Rezepturen. Savoir vivre – die Kunst zu leben!