



# Salade niçoise

## FÜR 6 PERSONEN

- 200 g Fisolen/Grüne Bohnen  
*d'haricots verts*
- 3 Eier  
*œufs*
- 1 Gurke  
*concombre*
- 10 mittelgroße, reife Tomaten  
*tomates moyennes, bien mûres*

## Salz

### *Fleur de sel*

- 2 rote Zwiebeln  
*oignons rouges*
- 1 grüne Paprikaschote  
*poivron vert*
- 1 junger grüner Salat  
*laitue*
- 260 g Thunfisch in Olivenöl  
*de filet de thon en conserve*
- 20 Sardellenfilets in Öl  
*filets d'anchois*
- 20 g Nizza-Oliven (kleine schwarze mit Kern)  
*d'olives de Nice*
- 12 kleine Artischocken -  
bitte auf Qualität achten (sie dürfen auch  
mariniert/eingelegt sein)  
*cœurs d'artichaut*

## DRESSING:

- 6 EL Olivenöl  
*c. à soupe d'huile d'olive*
- 2 EL Xérès- oder Weißweinessig  
*c. à soupe de vinaigre de Xérès ou de vinaigre  
de vin blanc*
- ½ Bund Basilikum  
*une demi-botte de basilic*
- 1 Knoblauchzehe  
*gousse d'ail*

Salz, Pfeffer aus der Mühle  
*Fleur de sel, poivre du moulin*

Die Bohnen putzen und blanchieren. Die Eier hart kochen (kernweich, also 9 Minuten!), in kaltes Wasser legen, schälen, abkühlen lassen und vierteln. Die Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden, die Tomaten vierteln, entkernen, leicht salzen und beiseitestellen. Die roten Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden, die grüne Paprikaschote halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Für das Dressing Knoblauch und Basilikum fein hacken und mit den restlichen Zutaten vermengen.

Nun den Salat waschen, schneiden, trocknen und marinieren. Die Tomaten abtropfen und leicht nachsalzen. Den Thunfisch abseihen. Auf dem angerichteten marinierten Blattsalat Bohnen, Tomaten, Paprika, Eier, Oliven, Artischocken, Thunfisch, Sardellenfilets und Zwiebelringe verteilen und den Salat mit Baguette sowie etwas Olivenöl extra dazu servieren.

\* Verwenden Sie für den Thunfisch unbedingt ein in gutem Olivenöl eingelegtes, wirklich hochwertiges Produkt. Passende Empfehlung von «La Belle-Iloise»: Émiété de thon à l'huile d'olive.



Weinempfehlung:  
Château Minuty, Cuvée de Bailly,  
Provence.

# Civet de thon au vin rouge

Thunfisch in Rotweinsauce



## FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel  
*oignon*
- 1 Karotte/Möhre  
*carotte*
- ½ Stange Sellerie  
*une demi-branche de céleri*
- 2 EL Mehl  
*c. à soupe de farine*
- 500 ml kräftiger Rotwein  
*de vin rouge corsé*
- 500 ml Kalbsfond  
*de fond de veau*
- 4 Scheiben Speck (3 mm stark)  
*tranches de lard (de 3 mm d'épaisseur)*
- 15 Champignons  
*champignons*
- 4 Thunfischsteaks (à 200 g)  
*steaks de thon*
- 2 EL Sonnenblumenöl  
*c. à soupe d'huile de tournesol*
- Salz, Pfeffer aus der Mühle  
*Fleur de sel, poivre du moulin*

\* Den Thunfisch nur sehr kurz anbraten, sonst wird er trocken. Der Kern darf rosa bleiben – in der heißen Sauce zieht er noch nach.

Zwiebel und Karotte schälen und in Scheiben schneiden. Sellerie waschen und in 3 mm starke Scheiben schneiden. Das Gemüse in einer Pfanne 5 Minuten in heißem Öl braten, Mehl dazugeben und gut durchrühren. Mit Rotwein ablöschen und alles köcheln lassen, bis der Alkohol verdunstet bzw. geschmacklich verschwunden ist (das dauert ca. 40 Minuten). Nun den Kalbsfond beifügen und 4–5 Minuten weiter köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den würfelig geschnittenen Speck gemeinsam mit den gewaschenen Champignons in einer weiteren (beschichteten) Pfanne anbraten. Den Thunfisch in Würfel schneiden und diese in einer weiteren Pfanne in Öl kurz scharf anbraten. Mit der Rotweinsauce vermischen, die Speckchampignons hinzufügen und servieren. Wenn Sie eine Beilage möchten, passen gebratenes Gemüse «julienne» (Karotten, gelbe Rüben, Zucchini) oder auch Tagliatelle.



Weinempfehlung: Saint Cosme, Côtes du Rhône Rouge, Rhonetal. Verwenden Sie den Wein auch für Ihr Gericht!

# Tarte au citron



FÜR 6 PERSONEN / 1 TARTE

**MÜRBTTEIG:**

- 250 g Mehl  
*de farine*
- 125 g Butter  
*de beurre*
- 70 g Staubzucker/Puderzucker  
*de sucre en poudre*
- 1 Ei  
*œuf*
- 2 EL Crème fraîche  
*c. à soupe de crème fraîche*
- 1 Prise Salz  
*pincée de sel*

**WEITERS:**

- 150 ml Crème fraîche  
*de crème fraîche*
- 150 g Staubzucker/Puderzucker  
*de sucre en poudre*
- Saft von 4 Bio-Zitronen  
*Jus de 4 citrons*
- Zesten von 1 Bio-Zitrone  
*Zeste d'un citron bio*
- 4 Eier  
*œufs*
- 2 Eiweiß  
*blancs d'œufs*
- 1 Tarteform (24 cm Durchmesser)  
oder 5 Tartelette-Förmchen  
(à 8-9 cm Durchmesser)

Für den Teig alle Zutaten mit einer Prise Salz auf die saubere Arbeitsfläche häufen. Mit einem großen Küchenmesser die Butterstücke so lange zerhacken, bis sich Mehl und Butter vermischen und die Stücke nicht größer als 1 cm sind. Dann den Teig mit den Händen zu einer homogenen Masse verkneten. Den Teig für mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Mürbteig rund ausrollen und in einer gefetteten Tarteform 10 Minuten lang im auf 200°C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofen blind backen. Dafür trockene Hülsenfrüchte (Bohnen, Kichererbsen) vor dem Backen auf den Teig legen, damit er sich nicht wölbt. Crème fraîche mit 100 g Zucker, den Zitronenzesten und dem Zitronensaft leicht erwärmen und gut verrühren. Die 4 Eier gut unterrühren. Die Zitronencreme auf dem vorgebackenen Teig verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 160°C ca. 40 Minuten backen. Eiweiß mit dem restlichen Zucker zu Schnee schlagen. Den Eischnee mit einem Löffel oder Spritzsack auf der Tarte verteilen und nochmals für 3 Minuten in den Backofen schieben, damit sich das Baiser schön färbt.



**Getränkeempfehlung:**  
Champagner, Gobillard & Fils, Cuvée Prestige Rosé.