



FRANZÖSISCHE VIELFALT FÜR ZU HAUSE

VON THYMIAN UND OREGANO BIS HIN ZU WILDEM SPARGEL UND KNOBLAUCH:
ALL DAS FINDET **SANDY NEUMANN** BEI SPAZIERGÄNGEN IN IHRER WAHL-HEIMAT
SÜDFRANKREICH. AUS DEN HOCHWERTIGEN ZUTATEN ZAUBERT DIE AUTORIN RAFFINIERTER
GERICHTE, IN DENEN DIE AROMEN VON KRÄUTERN UND GEMÜSE PERFEKT HARMONISIEREN

Sandy Neumann
Psychologin, Autorin und Fotografin

Nach ihrem Psychologiestudium machte sich die gebürtige Jenenserin selbstständig und arbeitet heute als Coach und Beraterin. Nebenbei inspiriert sie auf ihrem Blog mit Geschichten, Rezepten und Reisetipps aus ihrer Wahlheimat Südfrankreich. Dort lebt sie seit 2018 mit ihrem Mann und Hündin Sömi. Mehr Infos: www.confiture-de-vivre.de

Eingebettet von einer kargen Hügellandschaft liegt das Dorf Tuchan in der Region Okzitanien in Frankreich. Unweit entfernt versteckt sich ein Natursteinhaus zwischen Mandelbäumen, wildem Fenchel und Rosmarinsträuchern, welches einst Ziegen und Schafen Unterschlupf bot. Dort lebt und arbeitet heute Sandy Neumann. Als Ausgleich zu den langen Arbeitstagen im Homeoffice verbringt die Autorin und Psychologin viel Zeit in der Natur. „Am liebsten mache ich ausgedehnte Spaziergänge. Dabei sammle ich dann einfach alles, was ich so finde, ob Kräuter, Knoblauch oder Wildspargel. Und dann wird damit kreativ gekocht.“

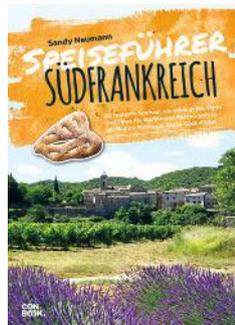
Frisch aus der Natur

So entstehen auch ihre mediterranen Rezepte, die sie seit 2010 auf ihrem Blog „Confiture de Vivre“ veröffentlicht. Dabei verwendet sie ausschließlich das, was gerade Saison hat. „Meiner Erfahrung nach passen diese Zutaten auch wunderbar zusammen.“ Im Sommer sind das zum Beispiel frische Tomaten oder Artischocken. Hier empfiehlt sie besonders die kleinen Exemplare: „Gerade junge Artischocken enthalten im Inneren weniger Stroh und sind zarter. Diese Variante eignet sich auch perfekt für mein Rezept mit fermentierten Zitronen, Wildspargel und jungen Erbsen – für mich das perfekte Sommergericht. Sobald sie größer werden, grille ich das Gemüse und serviere es mit einer Vinaigrette aus Senf, Olivenöl und feinem Muskat-Essig. Alternativ passt auch ein Pesto aus Mandeln und Petersilie toll dazu.“ Neben den klassisch mediterranen Kräutern wie Rosmarin, Thymian und Oregano verfeinert Sandy Neumann ihre Gerichte auch mal mit wild wachsendem Wermutkraut. „Die Natur ist so vielfältig – man muss nur die Augen öffnen und bereit sein, Neues zu probieren.“

Elisa Rank 

Abwechslungsreich

In „Wo die wilden Kräuter blühen“ (um 17 Euro, von Eden Books) erzählt Sandy ihre Geschichte, im „Speiseführer Südfrankreich“ (um 15 Euro, von Conbook Verlag) schreibt sie über die Küche der Region



Artischocken mit fermentierten Zitronen, Wildspargel und jungen Erbsen

Vor-Zubereitungszeit:
ca. 25 Minuten

Zutaten für 2 Portionen

150 ml Zitronensaft
4 kleine Artischocken, Salz
100 g junge Erbsen
4 EL Olivenöl
1 TL Senf
6–8 Stängel Wildspargel
(alternativ grüner Spargel)
8 Scheiben fermentierte Zitronen (Buddhas-Hand-Zitronen, alternativ Salzzitronen)
frisch gemahlener Pfeffer
einige Stiele Fenchelgrün
einige Calendula-Blüten (Ringelblumenblüten)

- 1 Einen Topf mit 1 l Wasser und 100 ml Zitronensaft bereitstellen.
- 2 Die Stiele der Artischocken abschneiden. Die äußeren, harten Blätter entfernen. Den oberen Teil, an dem die Blattspitzen noch hart sind, abschneiden. Wenn sich Stroh in der Mitte befindet, mit einem Teelöffel auskratzen.

3 Die Artischocken längs halbieren und in den Topf mit Zitronenwasser legen. Eine Prise Salz hinzufügen und zum Kochen bringen. Je nach Größe 15 bis 25 Minuten kochen, bis sie gar sind. Anschließend das Kochwasser abgießen, die Artischocken unter kaltem Wasser abschrecken und in einer Schüssel beiseitestellen.

4 Die Erbsen für 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Dann kurz abschrecken, abtropfen lassen und beiseitestellen.

5 Den restlichen Zitronensaft (50 ml) mit 3 Esslöffel Olivenöl und Senf zu einer Vinaigrette verrühren. Die Artischocken mit der Vinaigrette beträufeln, dann in einer Schale anrichten.

6 Wildspargel waschen, trocken tupfen und zusammen mit der fermentierten Buddhas-Hand-Zitrone und den Erbsen auf den Artischocken verteilen. Pfeffer und übriges Olivenöl (1 EL) darübergeben. Mit Fenchelgrün und Blütenblättern garnieren.

Tipp: Artischocken nach dem Schälen sofort in das Zitronenwasser geben. So bleiben sie hübsch anzusehen und werden nicht braun – und auch das Aroma profitiert von dem kleinen Frische-Kick.