

Essen wie Gott in der Bretagne.

Die stolzen Bretonen lieben ihre urige Cuisine - wohl auch, weil sie nicht typisch französisch ist

Mittags Platz in einer Crêperie zu finden, ist Glückssache: Alle lieben die von Bauern kreierte Nationalspeise. Der saftige Buchweizenmehlfaden Galette Complète wird mit Schinken, Reibkäse und Spiegelei belegt.

Danach kommen auf die hauchdünne Weizenmehlcrapê, die BeurreSucre, Salzbutter und Zucker. Apropos: Crêpes sind keine Pfannkuchen, sie werden nicht in der Pfanne, sondern auf randlosen, gleichmäßig von Gasflämmchen beheizten Gusseisenplatten zubereitet.

Zum Nationalgericht das Nationalgetränk: bretonischer Cidre, vergorener Most aus Spezialäpfeln, fruchtiger als der saure normannische Cousin. Achtung: Guter Cidre Brut hat oft einen Alkoholgehalt von über 5,5 Prozent - und damit mehr als so manches Bier!

In der Bretagne müssten Sie schon selbst tauchen, um Fisch noch frischer als in den vielen guten Restaurants zu bekommen. Gleich nach dem Fang und kurz nach der darauffolgenden Auktionsversteigerung landen Goldbrasse (daurade), Petersfisch (St-Pierre) und Roter Knurrhahn (grondin) zu zartem Gemüse auf den Tellern. Begehrt sind Seehecht vom Grill (merlu), zarter Gefleckter Lippfisch (vieille), Rochen (raie), die furchterregend aussehenden Seeteufel (lotte) und Seeaal (congre). Exquisit: der an der umtosten Pointe du Raz mutig von kleinen Fischerbooten aus geangelte Wolfsbarsch (bar de ligne). Meiden Sie Lachs (saumon), der oft aus ökologisch bedenklicher Zucht kommt - als Futter benötigt man für 1 kg Lachs 10 kg Frischfisch! Damit Sie sich beim Fischhändler oder im Supermarkt nicht vertun: Fisch und Meeresfrüchte aus Zuchtanlagen tragen den Zusatz d'Élevage oder élevé.

Austern nippen Sie besser pur und nicht wie nach Pariser Unart mit Zitrone, Essig oder Weißwein beträufelt. Nur so kann das leckere Tierchen nämlich erst sein vollendetes Aroma entfalten. Jakobsmuscheln aus St-Brieuc werden in der Schale überbacken.

Zeit sollte keine Rolle spielen beim Genießen von Meeresfrüchteplatten mit Meerspinne (araignée), Taschenkrebs (tourteau), Seeigel (oursin), Languste und Garnelen (crevettes). Dabei sollten Novizen keine weißen Hemden tragen, da der Umgang mit dem Essbesteck einer gewissen Einübung bedarf. Die oft als Aperitif-Häppchen gereichte Kleine Schwarze Strandschnecke (bigorneau) gilt als gesündeste der bretonischen Meeresfrüchte und wird mit zahnstocherähnlichen Holzstäbchen aus ihrem Häuschen geholt. Eine Delikatesse ist bretonischer Blauer Hummer (homard).

Auf Ouessant und am Mont-St-Michel reicht man an Festtagen Salzwiesenlamm (agneau des prés salés), im Finistère uriges Kig ha Fars, bei dem Rinderhaxe, Schinkenspeck und Schulterfleisch mit Lauch, Möhren, Sellerie und einem Jutebeutel (!) mit Teig aus Buchweizenmehl, Rahm und Butter über drei Stunden lang gekocht werden.

Ein weiterer Genuss sind gedämpfte Artischockenblätter: Sie werden in Vinaigrette oder Béchamelsauce gedippt und ausgelutscht, das Herz nach Entfernen des Heus zum Saucenrest verspeist.

In Paimpol brät man Coco, die strohgelbe, violett marmorierte Stangenbohne mit delikatem Nussaroma, in Salzbutterm.

Bretonen frühstücken kurz (Café und Croissant). Die Mittagspause indes ist heilig: Kurz vor 12 Uhr geht nichts mehr! Das Diner gibt es kaum vor 19 Uhr; Abendbrot wie bei uns üblich ist unbekannt, es wird warm gegessen. Seien Sie also demnach nicht ungehalten, wenn es in kaum einem Restaurant, auch nicht in denen der Hotels, vor 19 Uhr etwas zu essen gibt.

Oft gibt es zwei „Desserts“: Erst kommt der Käse und dann etwas Süßes auf den Tisch. Apropos Käse: Wahre Bretonen - und auch Normannen - schneiden bei reifem Camembert erst die Rinde ab und verspeisen nur das weiche Innere, den „Teig“. Und: Sie trinken dazu keinen Rotwein, sondern Cidre Brut. Lambig, Ahne des Calvados, beschließt mit einem café das Mahl.

Cancaise

Auster mit kräftigem Aroma

Cotriade

Mutter aller bretonischen Fischsuppen. In Kartoffelbouillon gekochter Fisch auf geröstetem Landbrot, mit der Brühe übergossen

Far Breton

Süßer Milch-Eier-Auflauf mit Backpflaumen oder Äpfeln. Far ist immer Breton, der Namenszusatz also eigentlich überflüssig

Galette Complète

urtümliche Buchweizencrêpe der Bauern, mit Schinken, Käse, Ei und viel gesalzener Butter

Godaille

Südbretonische Suppe: Scholle, Lippfisch, Seeaal, Tintenfisch und Rochen in Liaison mit Kartoffel, Lauch, Kräutern, Zwiebeln

Kouign Amann

wörtlich Butterkuchen. Salzbuttermstrotzende süße Sünde aus Douarnenez. Warm zu essen!

Moules Marinières

ein Fest: Miesmuscheln in Sud aus Weißwein, Petersilie, Thymian, Zwiebel, Knoblauch

Ragoût de Mouton aux Navets

eine Spezialität des Morbihan: Hammel mit weißen Rübchen

Saucisses de Molène

Wurst aus grob zerhacktem Fleisch von Inseleinschweinen, mit Napfschnecken gefüllt und über Algen geräuchert

Chouchenn

von Kelten eingeführtes Rauschgetränk aus mit Honig vergärten Früchten. Begleitet Crêpes, Fisch oder Fleisch

Cidre

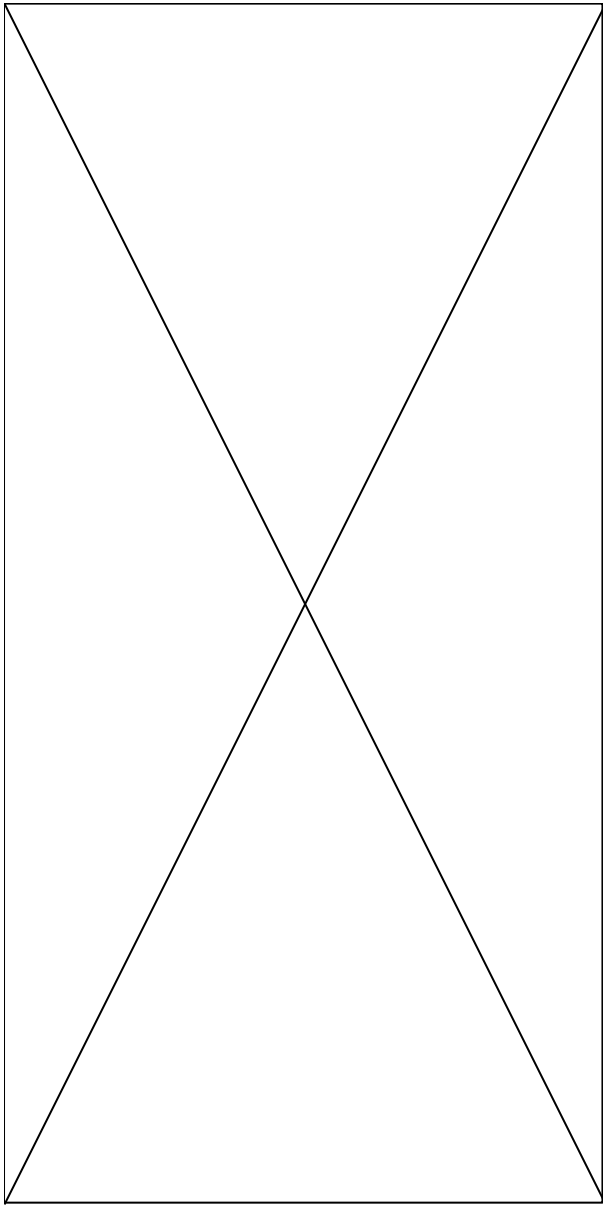
edler Cousin normannischen Apfelweins: aus besseren Apfelsorten, oft in Eichenfässern vergoren. Zu Galettes, Crêpes, Fleisch, Fisch und Käse

Lait Ribot

fällt wie Buttermilch bei der Buttererzeugung an, ist aber dickflüssiger und pikanter. Bei Kindern und Puristen beliebt. Einst aßen Bauern klein geschnittene Buchweizencrêpes mit Lait Ribot vermennt

Lambig

der „bessere“ Calvados aus dem Finistère



Die stolzen Bretonen lieben ihre urige Cuisine - wohl auch, weil sie nicht typisch französisch ist

Mittags Platz in einer Crêperie zu finden, ist Glückssache: Alle lieben die von Bauern kreierte Nationalspeise. Der saftige Buchweizenmehlfladen Galette Complète wird mit Schinken, Reibkäse und Spiegelei belegt.

Danach kommen auf die hauchdünne Weizenmehlcrêpe, die BeurreSucre, Salzbuttermilch und Zucker. Apropos: Crêpes sind keine Pfannkuchen, sie werden nicht in der Pfanne, sondern auf randlosen, gleichmäßig von Gasflämmchen beheizten Gusseisenplatten zubereitet.

Zum Nationalgericht das Nationalgetränk: bretonischer Cidre, vergorener Most aus Spezialäpfeln, fruchtiger als der saure normannische Cousin. Achtung: Guter Cidre Brut hat oft einen Alkoholgehalt von über 5,5 Prozent - und damit mehr als so manches Bier!

In der Bretagne müssten Sie schon selbst tauchen, um Fisch noch frischer als in den vielen guten Restaurants zu bekommen. Gleich nach dem Fang und kurz nach der darauffolgenden

Auktionsversteigerung landen Goldbrasse (daurade), Petersfisch (St-Pierre) und Roter Knurrhahn (grondin) zu zartem Gemüse auf den Tellern. Begehrt sind Seehecht vom Grill (merlu), zarter Gefleckter Lippfisch (vieille), Rochen (raie), die furchterregend aussehenden Seeteufel (lotte) und Seeaal (congre). Exquisit: der an der umtosten Pointe du Raz mutig von kleinen Fischerbooten aus geangelte Wolfsbarsch (bar de ligne). Meiden Sie Lachs (saumon), der oft aus ökologisch bedenklicher Zucht kommt - als Futter benötigt man für 1 kg Lachs 10 kg Frischfisch! Damit Sie sich beim Fischhändler oder im Supermarkt nicht vertun: Fisch und Meeresfrüchte aus Zuchtanlagen tragen den Zusatz d'Élevage oder élevé.

Austern nippen Sie besser pur und nicht wie nach Pariser Unart mit Zitrone, Essig oder Weißwein beträufelt. Nur so kann das leckere Tierchen nämlich erst sein vollendetes Aroma entfalten. Jakobsmuscheln aus St-Brieuc werden in der Schale überbacken.

Zeit sollte keine Rolle spielen beim Genießen von Meeresfrüchteplatten mit Meerspinne (araignée), Taschenkreb (tourteau), Seeigel (oursin), Languste und Garnelen (crevettes). Dabei sollten Novizen keine weißen Hemden tragen, da der Umgang mit dem Essbesteck einer gewissen Einübung bedarf. Die oft als Aperitif-Häppchen gereichte Kleine Schwarze Strandschnecke (bigorneau) gilt als gesündeste der bretonischen Meeresfrüchte und wird mit zahnstoßerähnlichen Holzstäbchen aus ihrem Häuschen geholt. Eine Delikatesse ist bretonischer Blauer Hummer (homard).

Auf Ouessant und am Mont-St-Michel reicht man an Festtagen Salzwiesenlamm (agneau des prés salés), im Finistère uriges Kig ha Fars, bei dem Rinderhaxe, Schinkenspeck und Schulterfleisch mit Lauch, Möhren, Sellerie und einem Jutebeutel (!) mit Teig aus Buchweizenmehl, Rahm und Butter über drei Stunden lang gekocht werden. Kosten Sie das doch einmal - allerdings nur nach vorheriger Reservierung - in der Ferme Auberge du Seillou in Rosnoën, Tel. 0298819221 | [www.fermeaubergeduseillou.com](http://www.fermeaubergeduseillou.com) | €). Während der Hochsaison im Juli und August ist das Restaurant montags geschlossen, Kig ha Fars bekommen Sie Samstag mittags und abends, Dienstag abends und Donnerstag abends. Von September bis Juni ist nur an Wochenenden geöffnet, Kig ha Fars gibt es dann am Samstag.

Ein weiterer Genuss sind gedämpfte Artischockenblätter: Sie werden in Vinaigrette oder Béchamelsauce gedippt und ausgelutscht, das Herz nach Entfernen des Heus zum Saucenrest verspeist.

In Paimpol brät man Coco, die strohgelbe, violett marmorierte Stangenbohne mit delikatem Nussaroma, in Salzbutte.

Bretonen frühstücken kurz (Café und Croissant). Die Mittagspause indes ist heilig: Kurz vor 12 Uhr geht nichts mehr! Das Diner gibt es kaum vor 19 Uhr; Abendbrot wie bei uns üblich ist unbekannt, es wird warm gegessen. Seien Sie also demnach nicht ungehalten, wenn es in kaum einem Restaurant, auch nicht in denen der Hotels, vor 19 Uhr etwas zu essen gibt.

Oft gibt es zwei „Desserts“: Erst kommt der Käse und dann etwas Süßes auf den Tisch. Apropos Käse: Wahre Bretonen - und auch Normannen - schneiden bei reifem Camembert erst die Rinde ab und verspeisen nur das weiche Innere, den „Teig“. Und: Sie trinken dazu keinen Rotwein, sondern Cidre Brut. Lambig, Ahne des Calvados, beschließt mit einem café das Mahl.

Cancalaise

Auster mit kräftigem Aroma

Cotriade

Mutter aller bretonischen Fischsuppen. In Kartoffelbouillon gekochter Fisch auf geröstetem Landbrot, mit der Brühe übergossen

Far Breton

Süßer Milch-Eier-Auflauf mit Backpflaumen oder Äpfeln. Far ist immer Breton, der Namenszusatz also eigentlich überflüssig

Galette Complète

urtümliche Buchweizencrepe der Bauern, mit Schinken, Käse, Ei und viel gesalzener Butter

Godaille

Südbretonische Suppe: Scholle, Lippfisch, Seeaal, Tintenfisch und Rochen in Liaison mit Kartoffel, Lauch, Kräutern, Zwiebeln

Kouign Amann

wörtlich Butterkuchen. Salzbuttermotzende süße Sünde aus Douarnenez. Warm zu essen!

Moules Marinières

ein Fest: Miesmuscheln in Sud aus Weißwein, Petersilie, Thymian, Zwiebel, Knoblauch

Ragoût de Mouton aux Navets

eine Spezialität des Morbihan: Hammel mit weißen Rübchen

Saucisses de Molène

Wurst aus grob zerhacktem Fleisch von Inseleinschweinen, mit Napfschnecken gefüllt und über Algen geräuchert

Chouchenn

von Kelten eingeführtes Rauschgetränk aus mit Honig vergärten Früchten. Begleitet Crêpes, Fisch oder Fleisch

## Cidre

edler Cousin normannischen Apfelweins: aus besseren Apfelsorten, oft in Eichenfässern vergoren. Zu Galettes, Crêpes, Fleisch, Fisch und Käse

## Lait Ribot

fällt wie Buttermilch bei der Buttererzeugung an, ist aber dickflüssiger und pikanter. Bei Kindern und Puristen beliebt. Einst aßen Bauern klein geschnittene Buchweizencrêpes mit Lait Ribot vermengt

## Lambig

der „bessere“ Calvados aus dem Finistère