

HAMBURG & MARSEILLE  
MARSEILLE & HAMBOURG

65 Jahre Partnerstädte  
65 ans de villes partenaires

1958 - 2023



## BOUILLABAISSE & LABSKAUS

FRANZBRÖTCHEN & NAVETTES,  
ALSTERWASSER & PASTIS ...



*65 kulinarisch-partnerschaftliche Köstlichkeiten*  
*65 délices culinaires en partenariat*



AUSGEWÄHLTE LIEBLINGSREZEPTE ° RECETTES PRÉFÉRÉES  
AUS HAMBURG UND MARSEILLE ° DE HAMBOURG ET MARSEILLE





## Grußworte der Generalkonsulate aus Marseille und Hamburg Allocutions de bienvenue des Consulats généraux de Marseille et de Hambourg

65 Jahre: Die Partnerschaft zwischen Hamburg und Marseille  
65 ans: du jumelage entre Hambourg et Marseille

SPECIAL  
Der Fischmarkt in Hamburg und Marseille ° Le marché aux poissons de Hambourg et de Marseille

## UNSERE 65 REZEPTE ° NOS 65 RECETTES

Vorspeisen ° Les entrées 12

Hauptspeisen ° Les plats principaux 29

Nachtsch ° Les desserts 63

GLOSSAR ° GLOSSAIRE 82  
Typisch Kulinarisches aus Hamburg und Marseille - Die informellen "TOP 4"  
Spécificités culinaires de Hambourg et de Marseille - Le "TOP 4" informel

Rezeptverzeichnis ° Liste des recettes 91

Impressum ° Mentions légales

# UNE TABLE POUR DEUX, S'IL-VOUS-PLÂÎT !



*Allocution de bienvenue du Consul général  
du Consulat général d'Allemagne à Marseille,  
Monsieur  
Fried-Hansel Nielsen*

Manger unit les gens, et également  
Marseille et la ville hanséatique de  
Hambourg. Que ce soit en famille ou avec  
des amis ou des collègues, partager un  
repas nous amène toujours à passer du  
temps tranquillement ensemble et à  
discuter. C'est ce que j'ai toujours vécu  
chez mes parents avec mes huit frères  
et sœurs.

Marseille et Hambourg partagent  
beaucoup de similitudes en tant que villes  
portuaires, qui se reflètent dans leur  
cuisine maritime. Mais dans ce livre de  
cuisine, les différences entre le Nord et le  
Sud seront à la fois soulignées et effacées.



Natif de la Frise du Nord, je ne peux que  
recommander la soupe de tout et je me  
réjouis de goûter la blanquette de lotte au  
cerfeuil. La variété et la diversité des  
recettes proposées permettent d'avoir  
un véritable aperçu de la cuisine de  
Hambourg et de Marseille.

C'est pourquoi je remercie, également au  
nom de Mme l'Ambassadrice Clarissa  
Duvigneau, qui m'a précédé en tant que  
Consule générale à Marseille, Mme Nicole  
Hammer de La Maison Allemande à  
Marseille pour l'élaboration de ce  
magnifique livre de cuisine et je souhaite  
à tous les lecteurs beaucoup de plaisir à  
cuisiner et à déguster!

*La mer a toujours été très importante dans ma vie;  
de la Mer du Nord à la Méditerranée en passant par  
le Pacifique, la boucle se ferme maintenant à Marseille.  
C'est un honneur pour moi de contribuer à cultiver  
l'amitié franco-allemande dans le Sud de la France.*

# EINEN TISCH FÜR ZWEI, BITTE!



*Grußwort der Generalkonsulin des  
französischen Konsulats in Hamburg,  
Madame  
Valérie Luebken*



Der Genuss zu essen war immer eine Konstante in meinem Leben, sei es mit der Familie, mit Freunden oder beruflich, was ich hoffentlich auch meinen beiden Töchtern vermittelt habe. Deshalb freue ich mich sehr über dieses schöne Buch, das zwei kulinarische Kulturen aus Hamburg und Marseille zusammenbringt, die unterschiedlicher nicht sein könnten!

Wer wüsste nicht besser um deren unterstützende Rollen – die sowohl Literatur als auch die Küche und die Freuden am Tisch uns als physische und moralische Unterstützung bescheren, wenn einen die Nostalgie des eigenen Landes mitreißt und Frankreich im beruflichen Alltag einer anspruchsvollen Stelle fehlt – als eine aktive Diplomatin im Ausland, so wie ich es bin.

Die Gastronomie ist ein wesentlicher Bestandteil der französischen Identität und wurde im Jahr 2008 ins Weltkulturerbe der UNESCO aufgenommen, weil die gemeinsame Mahlzeit in Frankreich eine soziale Praxis ist, durch die die wichtigsten Augenblicke im Leben von Gruppen und Individuen gefeiert werden. Man kann also fast von einer gastronomischen Diplomatie sprechen, die dazu beiträgt, unsere gemeinsame Identität weiter zu stärken und die an der Diversität der Welt teilnimmt.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen beim Lesen dieses Buchs viel Vergnügen – ein geteiltes Vergnügen der Entdeckung von zwei Metropolen, die sich so ähneln und zugleich so verschieden sind!





*Lassen Sie sich überraschen !*

Laissez - vous surprendre !

JEDES REZEPT KONNTE AUF DEUTSCH UND/ODER FRANZÖSISCH  
GESCHRIEBEN WERDEN - JEDE\*ER WIE SIE/ER WOLLTE !

CHAQUE RECETTE POUVAIT ÊTRE ÉCRITE EN ALLEMAND ET/OU EN FRANÇAIS  
CHACUN \*E COMME IL/ELLE LE VOULAIT !



AUFGESCHRIEBEN VON NETTEN MENSCHEN  
AUS HAMBURG UND MARSEILLE  
TROTZ CHARMANTER ORTHOGRAPHISCHER UND GRAMMATIKALISCHER  
FEHLER WURDE JEDES REZEPT EIGENHÄNDIG  
MIT LEIDENSCHAFT GEKOCHT.  
WIR WERDEN DIE REZEPTE IN GEMEINSAMEN KOCHATELIERS IN  
HAMBURG UND MARSEILLE ENTDECKEN!

ÉCRIT PAR DES PERSONNES SYMPATHIQUES  
DE HAMBURG ET MARSEILLE  
MALGRÉ DE CHARMANTES FAUTES D'ORTHOGRAPHE ET DE GRAMMAIRE,  
CHAQUE RECETTE A ÉTÉ PRÉPARÉE AVEC PASSION.  
NOUS DÉCOUVRIRONS LES RECETTES DANS DES ATELIERS DE CUISINE  
COMMUNS À HAMBURG ET MARSEILLE!



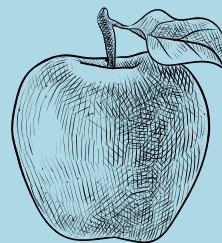
# 65 kulinarisch-partnerschaftliche Köstlichkeiten

## 65 délices culinaires en partenariat

TYPISCH NORDDEUTSCH ? TYPISCH SÜDFRANZÖSISCH ?  
 TYPIQUE DE L'ALLEMAGNE DU NORD ? TYPIQUE DU SUD DE LA FRANCE ?

ENTDECKEN SIE UNSERE INDIVIDUELLEN REZEPTE AUS BEIDEN REGIONEN !  
 DÉCOUVREZ NOS RECETTES INDIVIDUELLES DES DEUX RÉGIONS !

# HERINGSSALAT "BISMARCK" SALADE DE HARENG "BISMARCK"



*Voilà !*

nach dem Originalrezept meiner Mutter

selon la recette originale de ma mère

## *Ingédients*

- 2 Bismarckheringe,
- 1 säuerlicher Apfel,
- 150 g Schmand (Crème fraîche),
- 3 El gehackten Dill
- 2 TI Schnittlauch (in Röllchen),
- Salz und Pfeffer,
- 1 Prise Zucker



## *Préparation*

- 1 2 Bismarckheringe in sehr kleine Stücke schneiden. 1 säuerlichen Apfel halbieren, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch fein würfeln.
- 2 150 g Schmand, 3 El gehackten Dill und 2 El Schnittlauchröllchen mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren.
- 3 Schmand vorsichtig mit Fisch und Äpfeln vermengen.



Lübeck, September 2022



*Ulrike Klotz*

Ulrike ist Mitbegründerin und Leiterin der Maison Allemande Marseille, Directrice de la Pédagogie et des Activités culturelles de l'association. Née à Heidelberg, elle vit à Marseille depuis 1987. En collaboration avec Gaby Jacobsen (voir page 23) de l'association Cluny elle est à l'origine des échanges citoyens entre Hambourg et Marseille.

# RILLETTES DE SARDINES ET CITRON VERT AUFSTRICH MIT SARDINEN UND LIMETTE

*Voilà !*

Parfait pour accompagner un apéro  
avec un verre de rosé !

Perfekt mit einem Glas Rosé  
zum Aperitif !

## *Ingédients*

- 1 Dose Sardinen in Olivenöl,
- 1½ Limette,
- 1 kleine Schalotte,
- 70 g Ziegenfrischkäse,
- Salz + 1 Messerspitze Piment d'Espelette (oder Chiliflocken)



## *Préparation*



- 1 Die Sardinen aus der Dose "rausfischen," und in einer Schüssel mit einer Gabel komplett zerdrücken (mit Haut und Gräten). Dazu noch 1 EL des eingelegten Olivenöls mischen.
- 2 Die Schalotten klein schneiden, mit dem Fisch, dem Frischkäse & den Zesten einer halben Limette zusammen rühren.
- 3 Den Limettensaft unterrühren und die Creme noch leicht mit Salz und "**Piment d'Espelette**" (oder Chiliflocken) würzen.



*Nicole Hammer*

Dozentin für DaF (Deutsch als Fremdsprache) und Kommunikationsdirektorin der MAISON ALLEMANDE Marseille und zuvor in Deutschland, u.a. für die Carl Duisberg Centren, die Westdeutsche Akademie für Kommunikation und die Rheinland-Privatschulen. Nicole hat ausserdem 8 Jahre als Kreativchefin in der Geschäftsleitung der Hamburger Kommunikationsagentur ad publica, & zuvor in der Online-Agentur denkwerk sowie in der Deutschen Nationalbibliothek gearbeitet.

# ZUCCHINIBLÜTEN-KRAPFEN BEIGNETS DE FLEURS DE COURGETTES

*Voilà !*

"Deutsche Sprache und mediterrane Küche sieht wie ein seltsames Paar aus... wie Marseille und Hamburg. Ich wohne in der Nähe von Marseille und ich lerne die deutsche Sprache, weil ich mich für die deutsche Kultur interessiere: Musik, Literatur, Philosophie und Gemälde. Aber ich mag französisches Essen lieber..."

## *Ingédients*

- 1 Strauss Zucchini Blüten (12)
- 150g Mehl
- 1 Ei
- 1 Kaffeeleffel Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 20cl kaltes Wasser
- 40cl Bratenöl
- 1 Knoblauchzehe (optional)



## *Préparation*

- Der Teig wird vorbereitet:**  
Das Ei wird aufgeschlagen, Olivenöl, Mehl und Salz werden hinzugefügt und vermischt. Unter ständigem Rühren wird kaltes Wasser hinzugefügt. Der Teig wird 30 Minuten kühl gestellt.
- Die Zucchini Blüten werden gewaschen. Das Ende der Zucchini Blüten wird in der Zwischenzeit an der abgerundeten Seite abgeschnitten, damit man den Stiel entfernen kann.  
  
Sie werden in den Teig getaucht. Lassen Sie sie abtropfen und sie werden flach auf eine grosse Platte gelegt, ohne sie zu überlappen.
- Das Bratenöl wird auf 160 °C erhitzt. Die Blütenkrapfen werden danach flach in das Öl getaucht und ca. 3 Minuten auf jeder Seite gebraten. Die Krapfen werden auf Zewa/Küchenpapier abgetropft und sofort gesalzen.  
**Sie werden noch warm genossen!**  
  
**Optional:** eine Knoblauchzehe wird vorher in zwei Hälften geschnitten und wird 3 Minuten lang bei etwa 100 °C im Bratenöl gebräunt, um die Krapfen zu würzen. Der Knoblauch wird weggeworfen.



*Micheline Bonnet*

Micheline est une grande passionnée d'opéra et aime particulièrement la musique de Richard Wagner.  
Quand Wagner jouera dans l'orchestre philharmonique de l'Elbe, elle sera là !

# DAS GEHEIMNIS DER BOUILLABAISSE LE SECRET DE LA BOUILLABAISSE



präsentiert von *Clarissa Duwigneau,*  
*Generalkonsulin des deutschen*  
*Konsulats in Marseille*  
(2019 bis Juli 2023)

présenté par *Clarissa Duwigneau,*  
*Consule générale du consulat allemand*  
*à Marseille*  
(2019 jusqu'en juillet 2023)



*Eine Suppe - eine Legende*  
*Une soupe - une légende*

Keine Fischsuppe ist so legendär und geheimnisumwoben wie die Bouillabaisse. Das ursprünglich einfache Reste-Essen der Fischer aus Marseille hat sich längst zu einer opulenten Delikatesse entwickelt.

Und ist heute das kulinarische Wahrzeichen der südfranzösischen Hafenstadt.

Ein Fond aus Felsenfischen, stundenlang eingekocht und reduziert zu einer gelblich-trüben Masse, bildet den Spiegel für die Parade der sieben Edelfische, die zu jeder Bouillabaisse gehören.

## Sieben Edelfische

Zum einen sind es die **poissons fermes**: rascasse (Drachenkopf), congre (Meeraal), lotte (Seeteufel) und grondin (Knurrhahn). Die andere Hälfte stellen die **zartfleischigen poissons tendres**: Saint-Pierre (St. Petersfisch), loup de mer (Wolfsbarsch) und rouget (Rotbarbe).

Immer mit dazu gehören auch Muscheln, Garnelen und, je nach Familie und Rezept, noch andere kleine Krustentiere. Dazu noch echter Safran und Fenchel

– **c'est tout !**



# DER KLASSIKER AUS HAMBURG: DAS LABSKAUS LE CLASSIQUE DE HAMBOURG: LE LABSKAUS

## Voilà !

La recette est celle de Tim Mälzer. Il est un chef cuisinier et animateur de la télévision allemande. Très populaire en Allemagne, grâce à ses émissions, il écrit aussi des livres de cuisine. Depuis 2009, il dirige un restaurant appelé "Bullerei" à Hambourg.

Bullerei, Lagerstraße 34b  
20357 Hamburg, [www.bullerei.com](http://www.bullerei.com)

### Ingrédients

(4 Personen)

- 350 g Rote Bete
- 800 g Kartoffeln
- Salz
- 150 g Zwiebeln
- 50 g Butter
- 200 g Corned Beef
- 50 ml Rinderbrühe (wahlweise Gemüsebrühe)
- 2–3 EL Gewürzgurkenwasser
- Pfeffer
- 4 Essiggurken
- 4 Rollmöpse (wahlweise Matjesfilet oder eingelegter Hering)



## Préparation

- 1 Die Roten Beten waschen und in der Schale je nach Größe 30 bis 60 Minuten weich kochen. Die Kartoffeln waschen und in einem zweiten Topf mit Schale in Salzwasser ebenfalls weich kochen; je nach Größe dauert das 20 bis 30 Minuten.
- 2 Zum Ende der Garzeit beides kalt abschrecken und etwas abkühlen lassen, dann Kartoffeln und Beten schälen – die Roten Beten am besten mit Einweghandschuhen.  
Zwiebeln pellen, fein würfeln und in einer großen Pfanne oder einem Bräter in der Butter glasig dünsten. Das Corned Beef zugeben und 2 Minuten mitschmoren. Eine halbe Rote Bete zurückbehalten, übrige Rote Bete im Mixer fein hacken und unterrühren.
- 3 Mit Brühe und Gewürzgurkenwasser verrühren und aufkochen. Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse pressen und dazugeben. 2 bis 3 Minuten unter Rühren dicklich-cremig einkochen, dann mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
- 4 Die halbe Rote Bete in Scheiben schneiden und mit halbierten Essiggurken, Rollmöpsen und dem Labskaus auf vorgewärmten Tellern anrichten.



Valérie Luebken

Generalkonsulin des französischen Konsulats in Hamburg  
Consule générale du consulat de France à Hambourg



# BLANQUETTE DE LOTTE AU CERFEUIL SEETEUFEL-EINTOPF MIT KERBEL



*Voilà !*

Das Rezept des Präsidenten von  
LA MAISON ALLEMANDE MARSEILLE

La recette du Président de  
LA MAISON ALLEMANDE MARSEILLE

## *Ingédients* (pour 6 personnes)

- 1,5 kg de lotte coupé en tronçons réguliers
- 6 oignons nouveaux
- 50 g de beurre, sel, poivre
- un demi verre de vin blanc
- 2 jaunes d'œufs
- le jus d'un demi citron
- 250 g de crème fraîche
- un gros bouquet de cerfeuil frais



## *Préparation*

- 1 Dans une sauteuse faire revenir 5 min les oignons hachés dans 50 g de beurre.
- 2 Ajouter les morceaux de lotte lavés et bien épongés. Saler, poivrer, retourner la lotte, ajouter le vin blanc, poser le couvercle et faire cuire à 10 min à feu moyen.
- 3 Pendant ce temps, dans un bol mélanger les œufs, la crème, le cerfeuil haché et le citron. Verser tout dans la sauteuse, laisser réchauffer sans bouillir.



## *Bernard Eiglier*

Bernard ist seit 2011 Präsident der LA MAISON ALLEMANDE MARSEILLE  
und war zuvor Deutschlehrer an französischen Schulen in Marseille.

2021 haben er und Ulrike Klotz den "Prix de l'amitié franco-allemande" erhalten -  
als Auszeichnung für jahrelange kulturelle und sprachliche Förderung der  
deutsch-französischen Freundschaft in Marseille.

<https://allemagneenfrance.diplo.de/fr>

# AALSUPPE SOUPE "DE TOUT"

Voilà !



Deutsch-Französische Gesellschaft  
Société Franco-Allemande  
Cluny e.V. Hamburg  
seit 1947

## Préparation

"Aal en allemand standard signifie anguille. Mais en bas-allemand, le dialecte du Nord - donc de Hambourg - il y a une expression «aals bin» qui correspond à avec tout dedans. Donc il ne s'agit pas d'une soupe à l'anguille, mais d'un plat dans lequel on met tout ce qu'on trouve dans le garde-manger en l'occurrence le réfrigérateur. Maintenant rien ne vous empêche d'ajouter de l'anguille !"

## Ingédients

- 2 l. de bouillon de viande, ou d'eau
- 1 kg d'os de jambon
- 200 g de couenne de jambon
- 350 g de fruits secs : pruneaux, pommes ou poires
- 1 bouquet de chaque : sarriette, persil et aneth
- 1 céleri rave
- 250 g de carottes
- 300 g de petits pois frais
- 1 poireau
- 1 pincée de noix de muscade moulue
- 2 feuilles de laurier
- 2 clous de girofle entiers
- Vinaigre, sel, sucre et poivre



- 1 Faire tremper les fruits secs dans de l'eau pendant la nuit.  
Le lendemain, lavez les légumes, épluchez les carottes et le céleri, conservez les épluchures ainsi que la partie vert foncé du poireau.
- 2 Mettez l'os et la couenne de jambon dans une grande casserole avec le bouillon de viande ou l'eau. Ajouter la sarriette, le persil, les 2 clous de girofle, les 2 feuilles de laurier ainsi que les épluchures de céleri, de carotte et de poireau. Faites cuire le tout à feu doux pendant environ 90 minutes.
- 3 Réservez ensuite l'os du jambon et filtrez le bouillon obtenu dans une autre casserole.  
Coupez en petits morceaux les légumes et les herbes restants, ajoutez-les à la soupe avec les fruits secs et faites cuire pendant une demi-heure. Raclez la viande de l'os de jambon et ajoutez-la à la soupe.  
Assaisonnez avec du vinaigre, du sucre, de la noix de muscade moulue, du sel et du poivre.
- 4 Si vous le désirez, vous pouvez maintenant ajouter de l'anguille fraîche ou fumée coupée en tronçons et la faire mijoter 10 minutes dans la soupe.



## Irène Drexel-Andrieu

"J'ai quitté Versailles pour Hambourg où je me suis mariée avec un Bavaïrois. Après une vie professionnelle passionnante, j'étais la première enseignante de géographie en français à Hambourg. J'essaie de continuer à œuvrer pour l'amitié franco-allemande en tant que présidente de l'association franco-allemande Cluny de Hambourg."

# BIRNEN, BOHNEN & SPECK POIRES, HARICOTS & LARD

*Voilà !*

In der norddeutschen Küche ist der Eintopf Birnen, Bohnen und Speck ein bekannter Klassiker, der im Spätsommer und Herbst am besten schmeckt. \* Dans la cuisine nord-allemande, le ragoût de poires, de haricots et de lard est un classique bien connu qui a meilleur goût en fin d'été et en automne.

Comme la sarriette s'appelle „Bohnenkraut“ en allemand, les deux sont inséparable dans la cuisine allemande!

## Ingredients

### Zutaten für 4 Personen

- 400g durchwachsener Speck im Stück/ une tranche de lard fumé
- 1 Zwiebel in Würfel geschnitten/ oignon coupé en dés
- 0,5 l Wasser/ de l'eau
- 400g grüne Bohnen gewaschen und geputzt/haricots verts lavés et équeutés
- 6-8 kleine feste Kochbirnen (am besten Bergamotte-Birnen)/ petites poires bien fermes
- Salz, Pfeffer/sel et poivre
- einige Zweige Bohnenkraut/ quelques brins de sarriette
- 2 Esslöffel gehackte Petersilie/ 2 cuillères à soupe de persil ciselé
- 400 g Kartoffeln geschält/ pommes de terre épluchées



## Préparation

- 1 Porter à ébullition le lard et les dés d'oignon dans 0,5 l d'eau et faire cuire pendant environ 20 minutes. Retirer le lard cuit et le réserver au chaud si nécessaire.
- 2 Faire cuire les pommes de terre épluchées et les poires dans le bouillon pendant environ 15 minutes, puis ajouter les haricots et la sarriette et faire cuire encore 10 minutes.
- 3 Couper le lard en 4-8 morceaux et le réchauffer encore une fois. Saler, poivrer et ajouter le persil. Soit servir comme un pot-au-feu, soit égoutter le bouillon et le réduire.

**Katrin's Tipp:** Hierzu passt gut ein Bier!  
Une bière accompagnera bien ce repas!

Guten Appetit!/Bon appétit!



## Katrin Schmidt

née à Berlin... "Depuis que je vis dans la région de Hambourg, „Birnen-Bohnen mit Speck“ est devenu un de mes plats préférés dans la saison des haricots. Je chante dans le Chœur franco-allemand de Hambourg et j'ai eu la chance de participer à l'échange entre citoyens de Marseille et Hambourg plusieurs fois".

Wir hatten mit Katrin und ihrem Austauschpartner Alexandre im Rahmen des Austauschprogramms Hamburg-Marseille im November 2022 u.a. einen lustigen Abend bei Stierglasch im Restaurant GERARH am Cours Julien in Marseille - "Klatsch und Tratsch" inklusive 😊

# PISSALADIÈRE: LA MEILLEURE (!) RECETTE "PIZZA NIZZA": DAS BESTE (!) REZEPT



## Voilà !

Die Pissaladière ist eine Art Zwiebelkuchen und eine Spezialität aus Nizza, die über die Stadt hinaus auch im südlichen Frankreich verbreitet ist. Die Pissaladière wird auf dem Markt und an vielen Ständen im Stadtgebiet täglich frisch hergestellt und verkauft. Sie kann warm oder kalt serviert werden!

## Ingédients

6 personnes  
Difficulté Facile  
Préparation 1 h 30 mn  
Cuisson 30 mn

- Farine 200 g
- Beurre 100 g
- Sel 1 pincée
- Oignon 1 kg
- Huile d'olive 6 cl à s
- Thym 1 branche
- Filet d'anchois 1 boîte
- Olive noire de Nice 12
- Sel



## Préparation

- 1 Versez la farine tamisée dans un saladier, ajoutez le sel et le beurre coupé en très petits morceaux. Travaillez du bout des doigts puis faites un creux au centre et versez 5 cl d'eau froide. Formez une boule de pâte et laissez-la reposer au frais au moins 30 minutes.
- 2 Pelez les oignons et coupez-les en rondelles de 0,5 cm d'épaisseur. Déposez-les dans une cocotte avec 5 cuillères à soupe d'huile d'olive, 3 cuillères à soupe d'eau et une pincée de sel. Couvrez et laissez cuire 40 minutes. En fin de cuisson, retirez le couvercle pour faire évaporer le maximum de jus, mais sans laisser colorer les oignons qui doivent être comme confits.
- 3 Préchauffez le four à 210°C. Étalez la pâte et garnissez-en un moule à tarte (ou un moule rectangulaire de 20 cm x 28 cm pour l'apéritif).
- 4 Ajouter sur la pâte les oignons complètement refroidis, égalisez la surface.

### POUR FINIR

Saupoudrez de thym puis faites des croissillons avec les filets d'anchois (fendus en deux dans le sens de la longueur). Répartissez les olives, arrosez d'un filet d'huile d'olive et enfournez 25 à 30 minutes.

Dégustez chaud, tiède ou froid.



## Pauline Grellet

"Ich habe deutsch im Gymnasium in England gelernt.  
Später habe ich bei Burda Moden in Offenburg gearbeitet.  
Ich habe die englische Abteilung des Verlags gegründet.  
Als ich in Marseille 1972 ankam, habe ich eine deutsche Freundin gesucht.  
Wir sehen uns immer!!  
Ich lerne wieder deutsch mit Ulrike seit 6 Jahren in LA MAISON ALLEMANDE."

# SCAMPI-GEMÜSEPFANNE À LA "FIETE GOSCH" SCAMPI-POELE A LEGUMES A LA "FIETE GOSCH"

*Voilà !*

"Scampi / Gemüsepfanne à la 'Fiete Gosch', einem bekannten norddeutschen (Fisch-) Gastronom von der Insel Sylt (natürlich hat er sein Rezept nicht verraten, ich habe es nachgekocht und nach vielen Versuchen kommt es dem Original sehr nah)."

"Scampi / poêle à légumes à la 'Fiete Gosch', un célèbre gastronome nord-allemand (poisson) de l'île de Sylt (bien sûr, il n'a pas révélé sa recette, je l'ai cuite et après de nombreuses tentatives, il est très proche de l'original)."

## *Ingédients* *für 4 Personen*

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zucchini
- 1 rote und 1 gelbe Paprika
- 250 Gramm Tomaten
- 200 Gramm eingelegte schwarze Oliven
- 400 Gramm Riesengarnelen
- 300 Gramm korsischer Schafskäse
- Salz, Pfeffer, Rosmarin und Thymian (oder Kräuter der Provence)
- Olivenöl
- 1 Baguette



## *Préparation*

- 1 **Knoblauch in kleine Würfel schneiden  
Zucchini, Paprika und Tomaten in Stücke schneiden  
Alles in eine Auflaufform legen, Oliven dazugeben**
- 2 **Mit viel Olivenöl beträufeln  
Mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Thymian würzen  
Schafskäse in kleinen Stücken darüber verteilen  
Garnelen dazugeben**
- 3 **Nochmal mit etwas Olivenöl beträufeln  
20 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad garen**

**Mit Baguette servieren !**



## *Gerhard Reichow*

"In den 60er Jahren durfte ich mehrfach am Schüleraustausch zwischen dem Lycee Voltaire in Paris und meiner Schule, dem Gymnasium St. Georg in Hamburg teilnehmen. Seit dieser Zeit schätze ich Frankreich, die Lebensart, die Landschaften und ganz besonders die Menschen sehr."

Gerd ist der Hamburger Austauschpartner von Gilles Laberchede (siehe Seite 26)

# Impressum ° Mentions légales

© 2023 LA MAISON ALLEMANDE MARSEILLE, Association franco-allemande de Marseille, 1, rue Docteur Jean-Fiolle, 13006 Marseille

1. Auflage 2023 ° 1re édition 2023

IN KOOPERATION MIT DEM DEUTSCH-FRANZÖSISCHEN VEREIN CLUNY HAMBURG ° EN COOPÉRATION AVEC L'ASSOCIATION FRANCO-ALLEMANDE CLUNY HAMBURG

GEFÖRDELT WIRD DAS PROJEKT VOM DEUTSCH-FRANZÖSISCHEN BÜRGERFONDS UND DEM DEUTSCHEN GENERALKONSULAT MARSEILLE  
LE PROJET EST SOUTENU PAR LE FONDS CITOYEN FRANCO-ALLEMAND ET LE CONSULAT GÉNÉRAL D'ALLEMAGNE À MARSEILLE

Die Rezepte und Ratschläge dieses Projekts sind seitens der Autor\*innen sorgfältig übermittelt worden, dennoch kann keine Garantie übernommen werden.

Eine Haftung seitens der Autor\*innen bzw. der La Maison Allemande Marseille, Cluny e.V. Hamburg sowie des deutsch-französischen Bürgerfonds für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. °  
Les recettes et les conseils de ce projet ont été soigneusement transmis par les auteurs, mais aucune garantie ne peut être donnée. Toute responsabilité de la part des auteurs ou de La Maison Allemande Marseille, Cluny e.V. Hamburg et du Fonds citoyen franco-allemand pour les dommages et matériels est exclue.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen. ° Si cette publication devait contenir des liens vers des sites Web de tiers, nous n'assumons aucune responsabilité quant au contenu de ces sites, car nous ne les approuvons pas ; nous nous référons cependant uniquement à leur état au moment de leur première publication.

In diesem Kontext weisen wir darauf hin, dass dieses Kochbuch hauptsächlich ehrenamtlich im Rahmen der deutsch-französischen Partnerschaft entstanden ist und keinerlei kommerzielle Verkaufsabsichten bestehen. °  
Dans ce contexte, nous attirons votre attention sur le fait que ce livre de recettes a été réalisé principalement à titre bénévole dans le cadre du partenariat franco-allemand et qu'il n'y a aucune intention de vente commerciale.

Alle Rezepte finden Sie auch online auf unseren Social Media Kanälen ° Vous pouvez également trouver toutes les recettes en ligne sur nos réseaux sociaux °

Facebook / La Maison Allemande Marseille ° [www.instagram.com/allemandelamaison/](https://www.instagram.com/allemandelamaison/) @allemandelamaison



Fotos und Portraitaufnahmen ° Photos et portraits:

La Maison Allemande Marseille, von den Autor\*innen der Rezepte/par les auteurs des recettes, fotolia/stockphoto, pinterest, bigstockphoto, canva.com, gettyimages

Mit freundlicher Genehmigung von/Avec l'aimable autorisation de: [www.franzoesischkochen.de](http://www.franzoesischkochen.de), [https://meinfrankreich.com/marseille\\_bouillabaisse/](https://meinfrankreich.com/marseille_bouillabaisse/) <https://www.amicella.de/labskaus-rezept-von-tim-maelzer>, [hamburg.de](http://hamburg.de), [marseille-tourisme.com](http://marseille-tourisme.com), Goethe-Institut France

DA WIR AUSSCHLIESSLICH PRIVATES UND KOSTENLOSES BILD- UND FOTOMATERIAL VERWENDEN KÖNNEN, ENTSCULDIGEN WIR UNS FÜR ETWAIGE UNSCHÄRFEN !

COMME NOUS NE POUVONS UTILISER QUE DES IMAGES ET DES PHOTOS PRIVÉES ET GRATUITES, NOUS NOUS EXCUSONS POUR TOUTE REPRODUCTION FLOUE LORS DE L'IMPRESSION !

Rahmen und Dekorationsselemente ° Cadres et éléments de décoration:

canva.com

Reproduktion und Druck ° Reproduction et impression:

Centre Littéraire d'Impression Provençal ° [imprimerie-clip.com](http://imprimerie-clip.com)

Projektleitung, Redaktion und Gestaltung ° Gestion de projet, rédaction et conception:

NICOLE HAMMER

(La Maison Allemande Marseille)

Printed in France

[www.lamaisonallemande-marseille.com](http://www.lamaisonallemande-marseille.com)

