

## Neue Zürcher Zeitung



Rezept aus der Provence

### Knoblauchwunder

von Samuel Herzog / 11.3.2017, 05:30 Uhr

Aigo boulido macht fröhlich und gesund. In der Provence schwört man auf den Saft für trockene Brötchen.



Knoblauch spielt die Hauptrolle in der Zubereitung einer «Aigo boulido». (Bild: Imago)

«Die Luft der Provence ist mit Knoblauch imprägniert – weshalb es sehr gesund ist, sie einzuatmen.» Für Alexandre Dumas, dem wir dieses Bonmot verdanken, beruht die Küche der Provence insgesamt auf dem Knoblauch. Recht hat er, kommt die würzige Knolle doch in nahezu all ihren salzigen Rezepten zum Zug, von der Anchoïade über die Bouillabaisse, die Pieds paquets und die Ratatouille bis zum Veau en Aillade – ganz zu schweigen vom Aioli, das den Knoblauch so nachhaltig zur Geltung bringt, dass eine Freundin kürzlich meinte, die Sauce müsste sich eigentlich Ail au Lit, also «Knoblauch im Bett», schreiben.

Knoblauch spielt auch die Hauptrolle in einem Rezept, das an Sparsamkeit kaum zu übertreffen ist, was schon im provenzalischen Namen zum Ausdruck kommt: Aigo boullido, «gekochtes Wasser», besteht lediglich aus Wasser, Knoblauch, Salz, Salbei, trockenem Brot und ein paar Tropfen Olivenöl. Man mag angesichts der dünnen, im Handumdrehen fabrizierten Brühe kaum von einer Suppe sprechen. Eher kommt sie einem wie ein leicht aromatischer Saft vor, dessen Zweck es ist, hart gewordenes Brot wieder essbar zu machen. Von der Idee her ähnliche Rezepte finden sich auch in anderen Kochtraditionen, teilweise mit gleichbedeutenden Namen. In der Maremma etwa kennt man die Acquacotta, die jedoch meist mit so vielen Zutaten gekocht wird, dass sie neben der Aigo boullido geradezu mächtig wirkt.

ANZEIGE



inRead invented by Te

**«Die Aigo boullido ist indes auch eine Festtagssuppe.»**

Man könnte meinen, das ebenso einfache wie geniale Rezept müsse in der Küche der Ärmsten entstanden sein, die sich ausser Wasser und altem Brot nicht viel leisten können. Die Aigo bouido ist indes auch eine Festtagssuppe und gehört zu den Speisen des Gros Souper (lou gros soupa), das in der Provence am Heiligabend vor dem Gang zur Mitternachtsmesse eingenommen wird. Ganz anders, als sein Name vermuten lässt, ist das Gros Souper eine äusserst magere Angelegenheit – sieht man von den dreizehn Desserts ab, mit denen das Menu in Erinnerung an Christus und seine zwölf Apostel beschlossen wird. Das Gros Souper findet während der Advents-Fastenzeit statt, die jedoch heute kaum noch befolgt wird. Wahrscheinlich hat die Aigo bouido deshalb eine Umdeutung erfahren. Wurde sie früher vor den Festtagen als Teil eines Fastenprogramms eingenommen, liest man heute vielerorts, sie werde traditionell am Nachttag üppiger Festmähler aufgetischt – mit dem Ziel, den arg beanspruchten Verdauungsorganen etwas Erholung zu gönnen.

Alle Rezeptbücher betonen, wie ungemein gesund diese «soupe miracle» sei, die nicht nur die Verdauung erleichtert und das Gemüt belebt, sondern gegen alle möglichen Gebrechen hilft, auch gegen Skorbut. Das hat zweifellos damit zu tun, dass hier zwei echte Wunderdrogen der kulinarischen Natur ihre Kraft an das Wasser abgeben. Knoblauch gilt in der Provence als ein veritables Allheilmittel, und der Salbei trägt das Heil ja schon in seinem Namen, stammt das Wort doch vom lateinischen «salvia» ab. Die wundersame Kraft der Suppe wird sogar in einem Sprichwort beschworen, das in der Provence jeder kennt: «L'aigo bouïdo sauvo la vido», «Das gekochte Wasser rettet das Leben» – wenn das kein Grund ist, sie tief in sich aufzusaugen.

## Wie man die knoflige Brühe am besten hinkriegt

Anzeige

### Für 2 Personen:

6 Knoblauchzehen

1 TL Salz (oder etwas weniger)

1–2 Salbeizweige

4 Scheiben trockenes Brot

2 TL Olivenöl

1–2 Eigelb (optional)

1 Knoblauchzehe zum Einreiben des Brotes (optional)

1 Pr. Safran (optional)

**Zubereitung:** Kochzeit 10 Minuten, Ziehzeit 5 Minuten

## Das könnte Sie auch interessieren

---



### Streit um Wahlkampf im Ausland Türkei sucht den Showdown

NZZ AM SONNTAG / von Inga Rogg, Istanbul / 11.3.2017

**Der europaweite Wahlkampf der Türkei eskaliert: Die Niederlande verweigern dem Aussenminister die Landeerlaubnis. Ankara droht mit Vergeltung – und übt sie auch.**

---

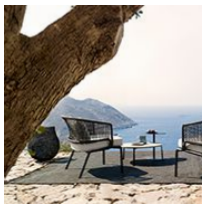


### Natalie Rickli Die liebste Feindin

von Angelika Hardegger / 11.3.2017

**Seit Natalie Rickli im Parlament sitzt, schießt sie gegen das Schweizer Radio und Fernsehen – auch aus Eigeninteresse.**

---



### Stilvolles Gartendesign

ANZEIGE

**Auserlesene Kollektionen von Paola Lenti, Kettal, Roda, Dedon u.v.m.**

[hauserliving.ch](http://hauserliving.ch)

---

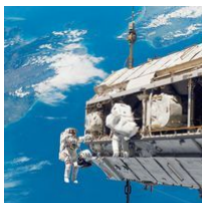


### Gedächtnistraining Blitzschnell Vokabeln lernen

von Katrin Blawat / 9.3.2017

**Die Merkfähigkeit eines Menschen lässt sich mit bestimmten Trainingsmethoden drastisch steigern. Dabei verändert sich auch die Hirnstruktur.**

---



### Von wegen «überirdische Kosten» Die Mär von der teuren Raumfahrt

KOMMENTAR / von Helga Rietz / 21.3.2017

**Wann immer Raumfahrtereignisse Schlagzeilen machen, begleitet sie die offenbar unvermeidliche Frage nach den Kosten: Wie viel Geld wurde da bloss wieder im Orbit verschleudert? Das Argument ist wohlfeil. Raumfahrt ist weder teuer noch alltagsfern.**

---



### NZZ-Trading-Champion 2017

ANZEIGE

**Gewinne Preise im Wert von über 30 000 Franken.**

[nzz.ch/boersenspiel](http://nzz.ch/boersenspiel)

---

**Service** / Newsletter / Facebook / Twitter / Xing / Google+ / Instagram / RSS-Feeds / Apps / Kontakt & Feedback / Häufige Fragen / Leserbriefe / Impressum / Netiquette / AGB & Datenschutz / Wetter

---

**Abonnement** / Alle Angebote / Zeitungen / Magazine / E-Paper / Mein Abo verwalten

---

**Marktplätze** / Jobs / Immobilien / Traueranzeigen

---

**NZZ Welt** / Shop / Reisen / Wein / Archiv / Format / Libro

---

**Zeitungen, Magazine und Portale** / Neue Zürcher Zeitung / NZZ am Sonntag / NZZ Folio / NZZ Campus / Frame / NZZ Geschichte / NZZ am Sonntag Stil / NZZ Z / NZZ Bellevue / NZZ Bücher am Sonntag / NZZ Residence / NZZ Fokus / NZZ Executive / NZZ Domizil / NZZ Chronik / NZZ.at

---

**NZZ Mediengruppe** / Unternehmen / Offene Stellen / Medienmitteilungen / LZ Medien / Tagblatt Medien / TV und Radio / NZZ Film / NZZ Podium / NZZ Podium Berlin

---

**Werbung** / Mediadaten / Inserieren / Zeitungen / audienzz / Rubrikenmärkte / Kontakt

---

**Weitere Angebote** / Abnehmprogramm eBalance / Handelsregister- u. Wirtschaftsinformationen Schweiz / Handelsregister- u. Wirtschaftsinformationen Deutschland / Swiss Economic Forum / Swiss Innovation Forum / Swiss Technology Award / Swiss Energy and Climate Summit / Family Business Award / NZZ Swiss International Finance Forum / NZZ X.Days / NZZ Real Estate Days / NZZ CEO Dinner / NZZ Netversity 50/50 / Architonic / Bauprojektinformationen Schweiz / Zurich Film Festival

---

**Kooperations-Angebote** / Parfüm / Mondovino

---