



Fransk höstmiddag

Quiche, bouillabaisse och tarte tatin

Martin Zilliacus
Joakim Stenius

7.10.2026

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Förrätt: Quiche med trattkantareller	3
Huvudrätt: Bouillabaisse med aioli eller vitlöks- och parmesancreme	5
Efterrätt: Tarte tatin	8

En höstmiddag med franska smaker i tre delar: en krämig quiche som förrätt, en doftande fisksoppa från Sydfrankrike som huvudrätt och en karamelliserad äppelpaj till efterrätt. Till varje rätt hör en vinrekommendation.

Quichen är en av Frankrikes mest älskade småsaker: en blandning av grädde, ägg och till exempel svamp eller ost som hålls i ett pajskal och gräddas tills den pösat upp och fått färg. Den är nästan omöjlig att misslyckas med och kan göras i förväg. Servera den varm med en sallad och ett glas vin.

Bouillabaisse kommer från Marseille och är en soppa på fisk och skaldjur, smaksatt med saffran, apelsin, fänkål och örter. Soppan serveras med aioli eller en vitlöks- och parmesancreme och gärna med rostat bröd.

Tarte tatin är den omvända äppelpajen som uppstod på hotell Tatin i Lamotte-Beuvron: äpplena karamelliseras i smör och socker, täcks med deg och vänds upp och ner när pajen är gräddad. Den passar perfekt in i höstens smaker och är dessutom ett mycket bra sällskap till ett sött vin.

Förrätt: Quiche med trattkantareller

(Svamppaj med ägg och grädde)

4–6 personer

Tillagningstid: ca 1 timme (plus tid för pajskalet)

Ingredienser:

Ett delvis gräddat 20-centimeters pajskalet, som står på ett bakpapper

250–300 g trattkantareller

15 g smör till svampen

3 ägg eller 2 ägg och två gulor

3–4½ dl vispgrädde eller hälften grädde och hälften mjölk

½ tsk salt

En nypa peppar

En nypa muskot

15–30 g smör, skuret i ärtstora bitar

Förvärm ugnen till 200°.

Rensa trattkantarellerna, skölj dem snabbt vid behov och låt dem torka på hushållspapper. Skär större svampar i bitar. Fräs dem i smör i en het stekpanna tills vätskan har kokat bort och de fått lätt färg. Salta lätt. Låt svampen svalna en stund och fördela den sedan över pajskalets botten.

Vispa ägg och grädde (eller grädde och mjölk) och kryddor i en skål tills allt är väl blandat. Smaka av. Häll i pajskalet och strö ut smörbitarna ovanpå. Sätt in i övre tredjedelen av den förvärmda ugnen och grädda i 25–30 minuter eller tills quichen har poet upp och fått en vackert brun yta. Låt den glida över på ett varmt fat och servera.

Tips: Quicheingredienserna ska inte fylla skalet mer än till tre fjärdedelar, eftersom fyllningens volym ökar vid gräddningen. Prova med en kniv som sticks ner mitt i fyllningen. Om den är torr och ren när den dras ut är rätten färdig. Quichen behåller sin pösighet ungefär 10 minuter i den halvöppna avstängda ugnen. En kall quiche är ett gott mellanmål och lätt att ta med på picknick.

Variant: Quiche au Fromage de Gruyère (Schweizisk ostpaj)

Följ receptet ovan, men rör ner 60–120 g riven schweizerost i ägg-grädde-blandningen. Svampen utesluts vanligen och man kan ta enbart mjölk istället för grädde.

Vinrekommendation – Pinot Noir från Alsace

Till quichen passar en Pinot Noir, till exempel från Alsace, som också går fint ihop med kantarellernas jordiga smak. Gott och prisvärt är Jean Biecher Pinot Noir Réserve Organic 2025.

Alko: [Jean Biecher Pinot Noir Réserve Organic 2025](#)

Huvudrätt: Bouillabaisse med aioli eller vitlöks- och parmesancreme

(efter Niklas Ekstedt)

8 personer

Tillagningstid: ca 1 timme

Bouillabaisse:

1,5 kg blandade fiskfiléer och skaldjur (t.ex. musslor, torsk, scampi, rödtunga, kattfisk – gärna olika typs fiskar)

3 msk olivolja

1 st fänkål

2 st bladselleristjälkar

3 st schalottenlökar

2 st morötter

2 burkar hela tomater – eller motsvarande mängd skållade plommomater

1 g saffran (två påsar)

½ apelsin – det tunna yttre skalet

1 apelsin - saften

5 klyftor vitlök

1 krm timjan

1 krm rosmarin

1 st fiskbuljongstärning (eller 1½ msk flytande buljong)

0,5 liter vitt vin

1 liter vatten (justera buljong- och vattenproportionen enligt smak och styrka på buljongen)

citronsaft, salt och peppar

Aioli:

3 klyftor vitlök

2 tsk senap

3 st äggulor
4 dl matolja
salt och cayennepeppar
citronsaft

Vitlöks- och parmesancreme:

1 burk lätt crème fraiche
2 klyftor vitlök
100 g riven färsk parmesan eller 1 påse torkad
salt och peppar

Bouillabaisse:

Skär fänkålen, selleristjälkarna, schalottenlöken och morötterna i mindre bitar. Krossa vitlöken med en kniv.

Dela de hela tomaterna. Skär bort det vita från apelsinskalet och dela skalet i mindre bitar. Sätt en vid kastrull på spisen och häll i olivoljan. Fräs fänkålen, sellerin, schalottenlöken, vitlöken och morötterna med saffranet, timjanen och rosmarinen. Häll på tomaterna, apelsinsaften, apelsinskalet, buljongtärningen, vinet och vattnet. Låt det hela sjuda till god smak (ca 30–40 minuter). Smaksätt med salt, peppar och citronsaft.

Har du färska musslor lägg dem i grytan och koka tills de öppnar sig. (Konserverade musslor läggs i tillsammans med fisken.) Dela fiskfiléerna i stora bitar. 10 minuter innan bouillabaissen ska serveras läggs fisken i. Dra av grytan från värmen och låt den stå och efterkoka med lock på.

Aioli:

Riv vitlöken och lägg i en skål med senapen och äggulorna. Mata ner oljan lite i taget under kraftig vispning. Vispa tills du fått en slät crème. Smaksätt med salt, lite citronsaft och eventuellt lite cayennepeppar.

Vitlöks- och parmesancreme:

Riv vitlöken på rivjärn. Blanda med crème fraichen och parmesanosten. Smaksätt med salt och peppar.

Vinrekommendation – Vitt Rhônevin

Till soppan passar ett sydfranskt vitt vin, och här finns mycket att välja på. Ett vitt Rhônevin är ett bra val, till exempel Les Abeilles de Colombo Côtes du Rhône Blanc 2020.

Alko: [Les Abeilles de Colombo Côtes du Rhône Blanc 2020](#)

Efterrätt: Tarte tatin

(Omvänd karamelliserad äppelpaj)

8 personer

Tillagningstid: ca 1 timme

Ingredienser:

8 fasta, syrliga äpplen (ca 1,2 kg), t.ex. Antonovka eller
Granny Smith

100 g osaltat smör

150 g strösocker

1 tsk vaniljsocker eller frön från ½ vaniljstång

Valfritt tillägg:

- 1 st kanelstång

- 1 st stjärnanis

1 nypa salt

1 st smördegspatta (ca 275 g) eller mördeg
crème fraîche eller vaniljglass till servering

Förvärm ugnen till 200°.

Skala äpplena, dela dem i kvartar och ta bort kärnhusen.

Smält smöret i en ugnsfast stekpanna (ca 24 cm i diameter). Strö
över sockret och låt det karamellisera på medelvärme tills det
får en gyllenbrun färg. Rör om lite.

Lägg äppelkvartarna tätt med rundsidan nedåt i karamellen.
Tillsätt vaniljen och saltet och ev. kanel/anis. Låt äpplena fräsa
på medelvärme i ca 10 minuter så att de får färg.

Kavla ut degen och skär en rund skiva som är något större än pannan. Lägg den över äpplena och stoppa in kanterna längs pannans insida.

Grädda mitt i ugnen i ca 30 minuter, tills degen är gyllenbrun och karamellen bubblar. Låt pajen vila i 5 minuter. Vänd ut den försiktigt på ett fat och servera ljummen med crème fraîche eller vaniljglass.

Tips

Pajen kan förberedas i förväg: låt äpplena karamelliseras på förhand och lägg degen på precis före gräddningen. Var försiktig när du vänder pajen, karamellen är mycket het.

Vinrekommendation – Trockenbeerenauslese eller Eiswein
Sauternes är kanske för elegant och förfinat till den här efterrätten. Här krävs rejäl sötma, syra och arom, alltså ett Trockenbeerenauslese eller Eiswein. Lenz Moser från Österrike gör fina viner som passar med höstens söta pajer. Också Tyskland producerar mycket bra viner i den här kategorin.