# Bretagne: Vom Goldstrand ins Moor

**REISE** Sechs Küstenorte, die man zum Herbstanfang im Nordwesten Frankreichs fast ganz für sich hat

**FRANKFURT AM MAIN**/PR – Die Nächte sind wieder kühler, die Touristinnen und Touristen werden weniger, das Meer ist schon einen Ticken frischer: Der September ist die ideale Reisezeit für alle, die die Bretagne in aller Ruhe entdecken und genießen wollen. Denn in der entspannten Trägheit des Spätsommers sind die Wanderwege und die Sandstrände leerer, während atlantisches Licht die Landschaft sanft in goldene Nuancen taucht. Der perfekte Moment, um in aller Ruhe Neues auszuprobieren: Von sportlich bis kreativ – hier stellen wir sechs Küstenorte rund um die Bretagne vor, in denen man den Spätsommer ganz wie die Bretoninnen und Bretonen zelebrieren kann.



Vom Surfbrett in die Wanderschuhe: Der Küstenwanderweg GR34, der rings um die gesamte Bretagne führt, ist auch in Locquirec ein Garant für schönste Küstenpanoramen. BILD: JÉRÉMY JÉHANIN



Die weißen Kleinpferde aus der Camargue tragen zur natürlichen Balance des Sumpfgebietes von Trébeurden bei und können von den Wegen aus beobachtet werden. BILD: JÉRÉMY JÉHANIN



Wenn die Ferienzeit vorbei ist, beginnt im Moor von Fouesnant der tierische Hochbetrieb. BILD: ALEXANDRA LAMOUREUX

**Kunsthandwerk und Kuriositäten in Audierne**

Fröhlich belebte Hafenkais und drei scheinbar endlose Strände säumen die Bucht des Städtchens Audierne. Mit ihrem hellen Sand sind sie im Sommer der Anziehungspunkt für Touristinnen und Touristen. Wenn es nicht mehr ganz so heiß ist, lohnt sich auch ein Abstecher in den gemütlichen Ortskern, der vor allem für Fans von Kunsthandwerk und schönen Dingen immer eine zuverlässige Empfehlung ist. Denn in dem kleinen Ort ganz im Westen der Bretagne reihen sich einige sehenswerte Ateliers und Studios aneinander.

**Fréhel: Wassersport zum Genießen am goldenen Pinienstrand**

Wer sich statt für Künstlerisches eher für Bewegung begeistern kann, der ist in Fréhel im Norden der Bretagne richtig. Hier erstreckt sich der kilometerlange weiße Strand Sables-d'Or-les-Pins – goldener Sand und Pinien: Wenn ein Ort schon so heißt, kann es nur gut werden. Im September wird hier der Rhythmus langsamer, das Licht sanfter und der langgezogene Strand zum perfekten Ort, um Sportarten wie das Strandsegeln auszuprobieren. Im Wasser kann man sich an Paddle-Yoga versuchen: Yoga-Posen auf einem Surfboard, die Aussicht schöner als in jedem Studio. Genauso gut abschalten kann man beim Aqua Walking, bei dem man Ausdauer und Koordination trainiert. Wer lieber trocken bleiben möchte, kann bei einem Spaziergang am Strand Richtung Osten mit Blick auf die Steilklippen des Cap Fréhel die frische Meeresluft genießen und sich daran erfreuen, den weißen Sand im Spätsommer fast ganz für sich zu haben.

**Das bretonische Surferparadies Locquirec**

Locquirec liegt auf einer Landzunge und kann deshalb mit rund 20 Kilometern Küste in fast alle Himmelsrichtungen aufwarten. Hier weht der Wind deshalb immer irgendwo aus der richtigen Richtung, was Locquirec zu einem der beliebtesten Surfspots der Bretagne macht. Das gemütliche Seebad aus den Anfängen des 20. Jahrhunderts, dessen Strandpromenade mit weißen Villen gesäumt ist, zählt zudem ganze neun Strände. Da diese sehr flach sind, sind hier auch Surfanfängerinnen und -anfänger an der richtigen Stelle.

**Goldener Herbst beim Strandfischen in Pénestin**

Pénestin, ganz im Südosten der Bretagne gelegen, ist für seinen Goldminenstrand, la Plage de la Mine d'Or, bekannt, an dem früher tatsächlich Gold geschürft wurde: Der zwei Kilometer lange Strand ist von bis zu 15 Meter hohen, goldleuchtenden Klippen gesäumt. Im sanften Licht des Spätsommers und Frühherbst strahlen sie in besonders warmen Tönen. Ein goldenes Panorama für Spaziergänge am Strand oder gemeinsames Strandfischen mit der Familie: Mit Gummistiefeln und Netzen ausgerüstet geht es bei Ebbe durch das Watt und das flache Wasser auf der Suche nach Meerestieren und kleinen Fischen.

**Weiße Camargue-Pferde im Quellen-Moor bei Trébeurden**

Nicht weit von der Küste, aber plötzlich eine ganz andere Welt: Das Marais du Quellen bei Trébeurden ist nur durch einen Dünenstreifen vom Meer getrennt und bietet unzähligen Tieren- und Pflanzenarten ein ungestörtes Zuhause. Das 22 Hektar große Naturschutzgebiet beheimatet auch eine Tierart, die eigentlich ganz woanders in Frankreich zu Hause ist, nämlich Camargue-Pferde. Die weißen Kleinpferde tragen zur natürlichen Balance des Sumpfgebietes bei: Von den über 340 Pflanzenarten gehen die wuchsstarken Sorten durch das Weiden der Pferde zurück und machen Platz für seltenere Arten. Wer einen Blick auf die Camargue-Pferde erhaschen will, kann auf einem markierten Wanderweg das Moor erkunden.

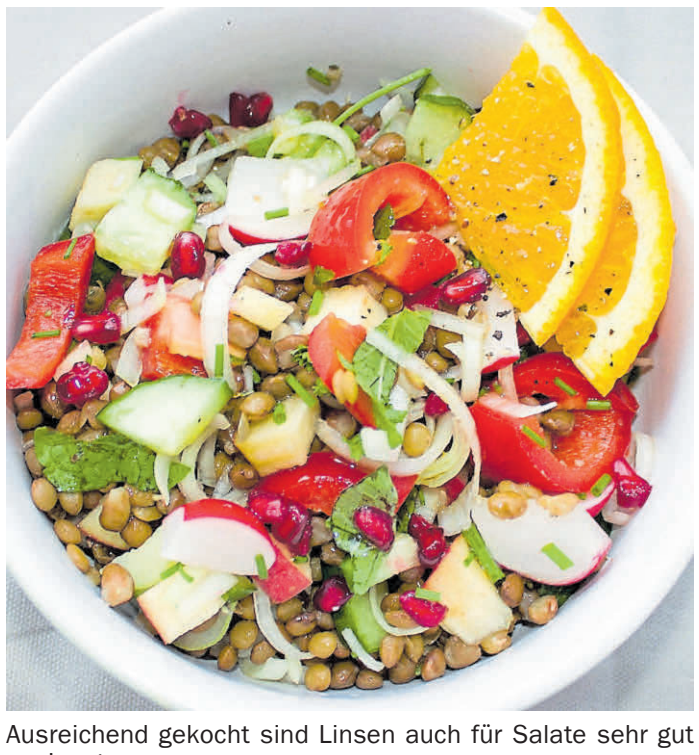
**Vögel beobachten und Paddeln mit Aussicht: Natur pur in Fouesnant**

Ein weiterer Tipp für alle, die gerne im Grünen sind: Fouesnant im Süden der Bretagne wartet mit insgesamt 300 Hektar Naturschutzgebiet auf, die von einer außergewöhnlichen Artenvielfalt bevölkert werden. In den Sümpfen von Mousterlin leben unzählige Vogelarten und insbesondere im September und im Oktober herrscht hier tierischer Hochbetrieb. Denn dann ist Hochsaison für Zugvogel, die sich auf ihrer Reise in den Süden hier für eine Weile niederlassen, um sich auszuruhen.

# Welche Linse für welches Gericht?

**HÜLSENFRÜCHTE** Berg-, Beluga-, Pardina- und Puy-Linse

**IM NORDWESTEN**/BZFE – Die Vielfalt der Linsen ist groß. Neben den bekannten Tellerlinsen gibt es noch zahlreiche weitere Sorten – etwa Berg-, Beluga-, Pardina- und Puy-Linsen. Sie unterscheiden sich nicht nur in Farbe und Form, sondern auch in Geschmack und Konsistenz. Je nach Sorte eignen sie sich deshalb für unterschiedliche Gerichte.



Ausreichend gekocht sind Linsen auch für Salate sehr gut geeignet. BILD: PIXABAY

**Berglinsen** sind klein und rund, grün- bis rötlichbraun gefärbt und manchmal gesprenkelt. Ihr kräftiges Aroma passt zu vielen Gerichten. Je nach Kochzeit bleiben die Linsen leicht bissfest oder werden weich und sämig. Ausreichend gekocht eignen sie sich prima für Salate und vegetarische Bolognese, länger gekocht für Suppen und Eintöpfe. Für vegane Bratlinge werden die gegarten Linsen mit Vollkornmehl, Röstzwiebeln und Gewürzen vermischt, zu flachen Talern geformt und goldbraun gebraten.

**Belugalinsen** sind tiefschwarz, rund und glänzend – optisch erinnern sie an den gleichnamigen Kaviar. Geschmacklich überzeugen sie mit einem feinen Maronenaroma. Auch nach dem Garen behalten sie ihre Form und bleiben angenehm bissfest. Sie sind ideal für Salate, Bowls oder Beilagen. Ein besonderer Hingucker ist eine schwarze Linsensuppe mit Belugalinsen, Kartoffeln, Karotten und Sellerie.

**Pardinalinsen** haben eine graubraune Schale und ein gelbes Inneres. Sie bleiben beim Kochen weitestgehend fest und schmecken angenehm würzig. Sie passen unter anderem zu Suppen, Salaten und Vorspeisen. Als einfache Beilage lassen sie sich beispielsweise mit fein gehacktem Lauch in Gemüsebrühe garen und anschließend mit etwas Sahne oder Soja-Cuisine, Senf, frischer Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Puy-Linsen** zeichnen sich durch ihre grünliche Farbe und eine kräftig-nussige Note aus. Die ursprünglich aus der Auvergne in Frankreich stammenden Linsen tragen eine geschützte Ursprungsbezeichnung. Nur Linsen aus dem festgelegten Anbaugebiet dürfen als „Lentille verte du Puy" bezeichnet werden. Puy-Linsen garen vergleichsweise schnell und behalten bei kurzer Kochzeit ihre Bissfestigkeit. Sie eignen sich daher gut für Salate und Vorspeisen. Eine französisch inspirierte Variante ist ein Salat mit Puy-Linsen, Vinaigrette und Ziegenweichkäse im Speckmantel.

Wie alle Hülsenfrüchte müssen Linsen stets ausreichend gegart werden, damit ihre enthaltenen Lektine durch das Erhitzen unschädlich werden. Diese natürlichen Schutzstoffe der Pflanzen sind roh giftig, sie schädigen Blut- und Darmzellen. Die genannten Linsensorten müssen vor dem Kochen im Gegensatz zu Tellerlinsen nicht eingeweicht werden. Je nach Sorte beträgt die Kochzeit 20 bis 30 Minuten. Wer im Alltag wenig Zeit hat, kann auch auf bereits gegarte Linsen aus dem Beutel, Glas oder der Konserve zurückgreifen.

Ob Suppe, Salat, Bratling oder Beilage – verschiedene Linsensorten bringen nicht nur Farbe, sondern auch unterschiedliche Aromen und Konsistenzen auf den Teller. Ein Blick auf die jeweilige Sorte lohnt sich deshalb, bevor es an die Zubereitung geht.