

# Amerika kulinarisch



## Frühstück

Die besten USA-Rezepte für  
süßes & herzhaftes Frühstück

© Gabriele Frankemölle  
[www.usa-kulinarisch.de](http://www.usa-kulinarisch.de)

## Vorwort

Wer jemals "TV Dinner" aus der Mikrowelle genoß, wird den Amerikanern nicht mehr viel zutrauen in Sachen Esskultur. Doch es gibt sie - seien es koloniale Rezepte, regionale Spezialitäten oder ethnische Speisen. Und weil ich gerne esse, koche und reise, habe ich US-Rezepte zusammen gestellt, die über "Junk Food" weit hinausgehen. Viel Spaß beim Lesen und Nachkochen!

Gabi Frankemölle



### Copyrightinweis - aus gegebenem Anlass

Alle Rezepte stammen aus Newsgroups oder vom öffentlichen Rezeptarchiv [www.recipesource.com](http://www.recipesource.com) und wurden von mir bearbeitet und übersetzt. Das Recherchieren dieser Informationen, das Zusammentragen von Links und das Schreiben der Erläuterungstexte hat eine Menge Zeit gekostet!

Ich freue mich, wenn Sie auf USA kulinarisch verrweisen und Sie dürfen dieses Rezeptheft auch gerne zum persönlichen Gebrauch kopieren und weitergeben. Worüber ich mich allerdings ärgere: Wenn meine Rezepte weiter verkauft werden oder in großer Zahl auf Homepages veröffentlicht werden, ohne dass ich informiert werde. Ich bitte Sie darum, fair zu bleiben und das geistige Eigentum anderer zu respektieren. Falls Sie also Rezepte und Informationen veröffentlichen möchten: Bitte informieren Sie mich per Email – [info@usa-kulinarisch.de](mailto:info@usa-kulinarisch.de).

## *Inhaltsverzeichnis*

Vorwort .....	2
Inhaltsverzeichnis .....	3
Bagel & Beläge.....	4
Brunch-Rezepte .....	7
Eiergerichte .....	11
Herzhaftes Frühstück .....	14
Pfannkuchen .....	17
Südstaaten-Frühstück.....	20
Süße Frühstücksgerichte .....	22

## *Bagel & Beläge*

### **Bagel - Grundrezept -**

500 g Mehl  
2 gestr. TL Trockenhefe  
1,5 EL Zucker  
1 TL Salz  
2 EL Öl  
300 ml lauwarmes Wasser  
Backpapier für das Backblech

#### **Zubereitung**

Das Mehl mit Trockenhefe mischen. Zucker, Salz, 300 ml lauwarmes Wasser, Öl hinzufügen, mit einem elektrischen Handrührgerät zu einem elastischen Teig rühren. Das kann durchaus 10 Minuten dauern! Etwas Mehl über den Teigstäuben, abdecken und 1 Stunde gehen lassen.

Die Arbeitsfläche dünn mit Mehl bestäuben. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig zu 8 Kugeln formen und daraus dann Bagels: Einen Kochlöffelstiel durch die Mitte bohren und das Loch durch kreisende Bewegungen erweitern. Es soll etwa 4 cm groß sein. Die Bagels mit ausreichendem Abstand (da sie noch aufgehen), nebeneinander auf das Blech legen. Abdecken und wieder eine halbe Stunde gehen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. In einen breiten Topf zur Hälfte Wasser füllen und leicht zum Kochen bringen. Jeweils zwei "Rohlinge" mit der Oberseite nach unten in das kochende Wasser legen, etwa 30 Sek. ziehen lassen, umdrehen und nochmals ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, kurz abtropfen lassen und auf das Blech legen. Auf dem mittleren Einschub des Backofens etwa 20 Minuten hellbraun backen.

Ganz einfache Variation: Die blanchierten Bagels von einer Seite in Mohn oder Sesam drücken, die man auf eine Untertasse geschüttet hat. Oder für pikante Bagel Röstzwiebeln in den Teig einarbeiten.

---

### **Herb Cream Cheese Spread (Kräuteraufstrich) -**

225 g Frischkäse  
1/2 TL Knoblauchpulver  
1/2 TL Zwiebelpulver  
1/2 TL getr. Basilikum  
1/2 TL getr. Thymian  
1/2 TL getr. Rosmarin

#### **Zubereitung**

Alle Zutaten verrühren und etwas durchziehen lassen.

Durch die Verwendung von fettreduziertem Frischkäse lassen sich eine Menge Kalorien einsparen! Auch lecker: Kräuter weglassen und etwas zerdrückten Blauschimmelkäse dazugeben.

---

### **Shrimp Spread -**

200 g gekochte Shrimps/Garnelen  
200 g Frischkäse  
2 EL Ketchup  
1 TL geriebene Zwiebel  
1 TL Sahne-Meerrettich  
1/2 TL Worcestershire-Sauce

#### **Zubereitung**

Gekochte Shrimps kleinhacken. Restliche Zutaten vermischen, zuletzt die Shrimps dazugeben und vorsichtig untermischen. Gut durchziehen lassen.

Passt auch prima zu Crackern oder Bagel-Chips!

---

### **Italian Style Shmear (Bagelaufstrich a la Italien) -**

12 Stk. sonnengereifte, getrocknete Tomaten  
225 g Frischkäse  
2 EL saure Sahne  
50 g gehackte schwarze Oliven  
1/2 feingehackte rote Zwiebel  
Salz, Pfeffer, getr. Rosmarin nach Geschmack

#### **Zubereitung**

Tomaten mit etwas heißem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, mit Küchenpapier abtupfen und fein hacken. Frischkäse mit saurer Sahne verrühren, die restlichen Zutaten vorsichtig untermischen und kräftig abschmecken.

Dieser Aufstrich (das Wort "Shmear" stammt aus dem Jiddischen) sollte etwas im Kühlschrank durchziehen, bevor man ihn serviert. Wer keine Oliven mag: Einfach weglassen und stattdessen Rucola oder Pesto verwenden.

---

### **Pumpkin Spice Bagels (Kürbis-Bagel, Brotmaschine) -**

1/2 Tasse Wasser, lauwarm  
3 Tassen Mehl  
3 EL brauner Zucker  
Prise Salz  
1/2 Tasse Kürbispüree (siehe Warenkunde Kürbis)

---

1 TL Zimt

gute Prise Muskatnuss, gem. Nelken, Piment

1/2 Würfel Hefe

zusätzlich: 1 Ei, verquirlt, etwas Maismehl

#### **Zubereitung**

Zutaten nach Anleitung des Herstellers in den Behälter der Brotmaschine füllen, Teigprogramm wählen und etwa 30 Minuten gehen lassen. Teig aus der Brotmaschine nehmen und in acht Stücke teilen. Zu kleinen Bällen rollen und mit dem Daumen in der Mitte eindrücken, Kuhle vorsichtig vergrößern, bis Bagel entstanden sind. Bagel zugedeckt gehen lassen, bis sie sich im Volumen verdoppelt haben. Wasser mit 1 EL Zucker zu Kochen bringen. Jeweils etwa zwei bis drei Bagel in das siedende Wasser geben, auf jeder Seite eine halbe Minuten kochen lassen, kurz auf einem Rost abtropfen lassen, mit verquirltem Ei bestreichen und auf ein mit Maismehl bestreutes Backblech setzen. Bei 200 Grad etwa 15 Minuten backen lassen.

Etwas aufwendig, aber lecker. Die Bagel duften herrlich nach den Gewürzen!

## Brunch-Rezepte

### **Käse-Omelett - 1 Portion**

pro Person zwei Eier  
etwas geriebener Cheddar o. Emmentaler  
Öl für die Pfanne

#### **Zubereitung**

Eier mit etwas Salz gut verschlagen. Gefettete Pfanne heiß werden lassen, Ei hineingeben. Nur kurz setzen lassen, dann mit einem Spatel etwas zusammenschieben, so daß das flüssige Ei unter die feste Masse rinnt. Käse obenauf streuen, etwas weiterbacken lassen, dann zusammenklappen.

---

### **Bacon-Pie (herzhafter Speckkuchen) - 4 - 6 Portionen**

salziger Mürbeteig für eine Quiche-Form aus 300 g Mehl, 100 g Margarine, Salz und 125 ml Eiswasser  
sechs Scheiben ger. Speck in Würfeln  
1 gehackte Zwiebel  
2 Tassen feingeriebener Gruyere-Käse  
1/2 Tasse feingewürfelter gek. Schinken  
4 Eier  
1 Tasse Milch (200 ml)  
Salz, Pfeffer, Muskatnuß

#### **Zubereitung**

Den Teig in der Form bei 190 Grad blindbacken (mit Hülsenfrüchten beschweren) vorbacken, bis er hellbraun ist. Speck und Zwiebeln glasig dünsten, abkühlen lassen. In einer Schüssel die Speck-Zwiebel-Masse, Schinken und Käse vermischen, auf den vorgebackenen Teig geben. Eier, Milch und Gewürze verquirlen und ebenfalls in die Form geben. Pie bei 180 Grad gut 30 Minuten backen lassen, bis die Füllung fest und gebräunt ist.

Die amerikanische Version der "Quiche Lorraine" - schmeckt auch sehr gut, wenn man statt der Zwiebel Lauchringe verwendet.

---

### **Brunch Casserole - 6 Portionen**

600 g TK-Rösti (die "Flocken", keine geformten Ecken)  
4 Frühlingszwiebeln, gehackt  
100 g ger. Schinken in Würfeln  
200 g ger. pikanter Käse

Salz, Knoblauchsatz, Pfeffer  
5 Eier  
200 ml Milch

#### **Zubereitung**

Eine mittelgroße Auflaufform leicht ausfetten. Speck in einer Pfanne knusprig ausbraten und abtropfen lassen. In einer großen Schüssel die Kartoffel-"Stückchen" mit Eiern, Milch, 2/3 des Käses, Speck und den Zwiebeln verrühren, mit Salz und Pfeffer und etwas Knoblauchsatz abschmecken. Masse in die Auflaufform geben und glattstreichen, mit restlichem Käse bestreuen und im Backofen bei 175 Grad (Umluft 160) etwa eine Stunde braun backen.

Leckere Variation zum Brunch oder Abendessen: Obenauf grüne Spargelstangen (fünf Minuten vorgekocht) legen und mitbacken.

---

### **Cream Scones -**

250 g Mehl  
1 Teelöffel Backpulver, Prise Salz  
3 Eßlöffel Zucker  
75 Gramm Butter  
140 ml Sahne, mit 1 EL Essig verquirlt  
1 Ei zum Bestreichen

#### **Zubereitung**

Ofen auf 210 Grad vorheizen. Mehl, Backpulver, Salz und Zucker in einer Schüssel vermischen, Butter mit einer Gabel einarbeiten, bis kleine Krümel entstanden sind. Saure Sahne schnell mit der Gabel untermischen, bis ein Teigballen entsteht. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche mit der Hand flachdrücken, etwa zwei Zentimeter dick. Mit einem Glas runde Formen ausstechen. Mit Ei bestreichen und etwa 10 bis 15 Minuten hellbraun backen.

Für ein ausgiebiges Frühstück oder Brunch. Köstlich und klassisch mit Erdbeermarmelade und gesalzener Butter! Scones (und Biscuits) schmecken am besten superfrisch - ansonsten kurz im Backofen erwärmen.

---

### **Dennys Scram Slam - 4 Portionen**

je 1/2 Tasse gehackte Zwiebeln und grüner Paprika  
8 Champignons, in Scheiben  
8 Eier, geschlagen  
1 Tasse gehackter Käse (Cheddar)  
Salz, Pfeffer  
1 Fleischtomate, gehackt

#### **Zubereitung**

Gemüstückchen in einer Pfanne etwa fünf Minuten gar dünsten. In einer anderen Pfanne die Eier unter Rühren braten, kurz bevor sie gar und nicht mehr allzu flüssig sind, den Käse und dann die Gemüse dazugeben und weiterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Teller verteilen, Tomatenstücke darüberstreuen.

Bei Dennys gibt es dazu Speck und Hashbrowns.

---

### **Eggs Benedict - 4 Portionen**

4 engl. Muffins oder Bisquits  
250 ml fertige Sauce Hollandaise  
Butter  
4 Scheiben gekochten Schinken  
4 Eier

#### **Zubereitung**

Englische Muffins durchschneiden, toasten und mit der Butter bestreichen, mit Schinken belegen. Aus den Eiern verlorene Eier zubereiten (Spiegeleier gehen auch!) und mit der Sauce Hollandaise überziehen, die andere Muffinhälfte auflegen.

Klassisches US-Frühstücksgericht, sehr fettreich und sättigend :-)

---

### **Ham and Egg Salad (Schinken-Käse-Salat) - 4 Portionen**

6 hartgekochte Eier  
60 g gekochter Schinken, fein gewürfelt  
1 Frühlingszwiebel, feingehackt  
1 EL rote Paprikaschote, feingehackt  
1 EL Petersilie, gehackt  
3 EL Mayonaise  
2 TL Dijon-Senf

#### **Zubereitung**

Geschälte Eier vierteln und grob hacken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den anderen kleingehackten Zutaten vermischen. In einer zweiten Schüssel Mayonaise und Senf verrühren und unter den Salat mischen. Etwas ziehen lassen.

---

### **Speck-Zwiebel-Muffins -**

1 Zwiebel, fein gehackt  
150 g Frühstücksspeck, fein gehackt oder Schinkenwürfel  
300 g Mehl

---

2 TL Backpulver  
1/2 TL Salz  
2 kl. Eier  
75 ml Milch  
200 g saure Sahne  
zum Bestreuen: Kümmel- oder Sesamsamen

**Zubereitung**

Ofen auf 190 Grad vorheizen. Muffinformen fetten oder mit Papierförmchen auslegen. Zwiebel und Speck in 2 EL Öl bei nicht zu hoher Hitze glasig braten, die Zwiebel sollte nicht zu braun werden. Abkühlen lassen. Mehl mit Backpulver und Salz vermischen, in einer zweiten Schüssel Eier, Milch, saure Sahne verquirlen, dann Speck-Zwiebel-Mischung dazugeben. Mehl hinzuschütten und kurz vermischen. Teig in Muffinformen einfüllen und mit Kümmel oder Sesamsamen bestreuen. Etwa 20 bis 25 Minuten backen lassen, warm servieren.

## Eiergerichte

### **Cheese Omelett - 4 Portionen**

8 Eier  
8 EL Milch  
Salz und Pfeffer  
100 g geriebener Käse (Cheddar oder mittelalter Gouda)  
Butter zum Braten

#### **Zubereitung**

Eier mit Milch glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Teig portionsweise in einer Pfanne mit der heißen Butter zugedeckt stocken lassen, kurz vor Ende der Garzeit den geriebenen Käse daraufstreuen und schmelzen lassen, dann zusammenklappen.

Mann kann auch kleingewürfelten Speck oder Schinken in die Eimasse geben.

---

### **Country Omelett - 2 Portionen**

4 Eier  
2 EL Maismehl  
4 EL Wasser  
Salz und Pfeffer  
Öl zum Braten

#### **Zubereitung**

Alle Zutaten gut verschlagen und den Teig einige Zeit stehen lassen, damit das Maismehl quellen kann. Dann in einer Pfanne zugedeckt in der zerlassenen Butter ohne Wenden etwa fünf Minuten goldbraun braten und vor dem Servieren zusammenklappen.

Schmeckt prima mit gebratenem Speck!

---

### **Egg Mc Muffins - 4 Portionen**

4 "Toasties" von Golden Toast (flache Toastbrötchen)  
8 Scheiben Frühstücksspeck  
4 Eier  
4 Scheiben Schmelzkäse

#### **Zubereitung**

Toasties toasten und durchschneiden, Speckscheiben halbieren und knusprig braten, warmstellen. Eier braten - am besten in einem Ring, damit sie absolut rund werden. Egg Mc Muffins zusammenstellen: Erste Brötchenhälfte, Käsescheibe, Ei, 4 Speckstreifen, obere Brötchenhälfte.

Hmm - mein allerliebtes Junk-Food! Wer keinen Ring zum Braten hat: Ausgespülte, leere Thunfischdose (Deckel und Boden abschneiden) verwenden.

---

### **Fajita Omelette (IHOP) - 4 Portionen**

2 Hühnerbrustfilets  
Öl zum Braten  
etwas Limetten- o. Zitronensaft  
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Chili- u. Knoblauchpulver  
1 grüne Paprikaschote, gewürfelt  
1 Zwiebel, gehackt  
2 Tomaten, gewürfelt  
8 Eier, verschlagen  
125 g geriebener Käse  
100 ml Salsa nach Geschmack  
4 EL saure Sahne

#### **Zubereitung**

Hühnerbrustfilet flach klopfen und in mundgerechte Würfel schneiden, in einer Pfanne in etwas Öl bei mittlerer Hitze einige Minuten braun braten, mit Limettensaft und den Gewürzen abschmecken. Zwiebel und Paprika dazugeben, weitere fünf Minuten dünsten, bis das Gemüse weich wird, Tomaten dazugeben und kurz braten, warm stellen.

Pro Omelette: In einer anderen Pfanne weiteres Öl erhitzen, ein Viertel der Eimasse hineingeben und bei mittlerer Hitze eine Minute braten, bis sich das Ei leicht setzt. Eine Handvoll Käse darüberstreuen, einen Esslöffel Salsa darübergerben und ein Viertel der Gemüse-Huhn-Mischung. Das Omelette kurz weiterbraten lassen. Dann die Ränder über die Füllung schlagen, umdrehen und nochmals kurz braten. Omelett mit saurer Sahne, Käse und weiterer Salsa servieren.

Falls sich jemand wundert, was IHOP ist: Die Restaurantkette International House of Pancakes, die außer Pancakes weitere 60 Frühstücksgerichte bietet.

---

### **Spinach Eggs - 4 Portionen**

200 g TK-Blattspinat  
2 EL Mehl  
2 EL Butter  
gut 1/4 l Milch  
200 g geriebener Käse (Cheddar oder mittelalter Gouda)  
4 Eier

#### **Zubereitung**

Ofengrill vorheizen. Spinat auftauen und ablaufen lassen. Aus Mehl, Butter und der Milch eine Mehlschwitze herstellen, salzen und pfeffern, den Käse darin schmelzen. Spinat in vier kleine feuerfeste Förmchen verteilen, darauf jeweils ein Ei aufschlagen, die Käsesauce darübergeben und eventuell mit weiterem Käse bestreuen. Unter dem heißen Grill etwa 10 Minuten backen, bis die Eier fest sind.

Prima zum Brunch, lässt sich auch für viele Gäste vor- und zubereiten.

---

### **Western Eggs - 6 Portionen**

200 g Kochschinken, gewürfelt  
1 grüne Paprikaschote, gewürfelt  
1 Zwiebel, gewürfelt  
6 Eier  
6 EL Milch  
Pfeffer und Salz  
Öl zum Braten

#### **Zubereitung**

Kochschinken, Paprika und Zwiebel in einer Pfanne weich dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Eier mit weiterem Salz und Milch verschlagen und über das Gemüse geben, unter ständigem Rühren braten, bis das Ei gestockt ist.

---

### **Scotch Eggs (schottische Eier) - 8 Portionen**

2 rohe Eier  
1 TL Senf  
Paniermehl  
8 hartgekochte Eier, gepellt  
500 g gewürztes Mett  
Öl zum Fritieren

#### **Zubereitung**

Eier und Senf verschlagen und in eine Schüssel geben, Paniermehl in eine andere Schüssel. Eier jeweils mit einer dünnen Schicht Mett umhüllen, in Ei dippen und dann im Paniermehl wälzen. Eier in dem heißen Öl bei etwa 175 Grad goldbraun fritieren, etwa zehn Minuten lang. Etwas abkühlen lassen, durchschneiden und mit weiterem Senf servieren.

---

## Herzhaftes Frühstück

### Hash Browns (Kartoffelpuffer) - 4 Portionen

2 Kartoffeln, geschält  
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
1 EL Erdnußöl oder anderes Pflanzenöl

#### Zubereitung

Kartoffeln über einer Schüssel grob raspeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl und Butter in eine mittelgroße beschichtete Pfanne geben und bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die geraspelten Kartoffeln zugeben, glattstreichen und zu einem Pfannkuchen formen. Die Rösti abgedeckt 10 - 12 Minuten braten, bis die Unterseite gebräunt ist. Vorsichtig wenden und zugedeckt weitere 10 Minuten braten, bis die andere Seite braun und knusprig ist. In vier Stücke schneiden.

Ich geb\*s zu: Ich mogle und benutze TK-Rösti, schmecken fast genauso und verbrennen garantiert nicht ;-)

---

### Irish Breakfast (irisches Frühstück) - 4 Portionen

8 Scheiben Frühstücksspeck  
Butter zum Braten  
4 Eier  
2 Tomaten, in Scheiben  
einige Champignons aus der Dose  
4 Scheiben irisches Sodabrot

#### Zubereitung

Je zwei Scheiben Speck in einer Pfanne knusprig ausbraten, beiseite stellen. Dann die Zutaten für jeweils eine Portion (Brot, Tomatenscheiben, Pilze und Ei) in das Speckfett geben (getrennt) und jeweils gar braten. Auf das gebratene Brot Tomaten, Ei, Pilze und Speck legen, sofort servieren.

Statt Sodabrot kann man auch Grau- oder Mischbrot verwenden.

---

### Breakfast Sausage Patties -

1 kg Schweinehack (Mett)  
1 EL brauner Zucker  
2 TL getr. Salbei  
2 TL Salz  
1 TL Pfeffer  
1/2 TL getr. Majoran

---

Prise Muskat und Nelken  
optional: einige Tropfen Tabasco

#### **Zubereitung**

Alle Zutaten mit der Hand in einer Schüssel zu einem gut gewürzten Fleischteig verkneten, zu handtellergroßen, flachen Scheiben (etwa 1/2 cm dick) formen. In der Pfanne bei mittlerer Hitze braun braten, etwa vier Minuten von jeder Seite.

"Sausage Patties" passen zu jedem herzhaften Frühstück. Sie lassen sich gut auf Vorrat zubereiten und roh einfrieren. Zerkrümelte Sausage findet sich auch auf Pizzas und in herzhaften Soßen.

---

### **Breakfast Wraps (Frühstück-Wraps) - 4 Portionen**

4 Weizentortillas  
Rührei aus vier Eiern  
geriebener Käse  
Salsa  
knusprig gebratener Frühstücksspeck  
2 gehackte Tomaten

#### **Zubereitung**

Tortillas aufwärmen und etwas Rührei in die Mitte geben. Mit Käse, Salsa, Speck und Tomaten bestreuen und aufrollen. In Alufolie wickeln und warm verzehren.

Nun ja - sehr herzhaft für ein deutsches Frühstück. Schmeckt bestimmt auch als schnelles Mittagessen!

---

### **Home Fries (Backkartoffeln aus dem Ofen) - 4 - 6 Portionen**

1 Kilo kleine Kartoffeln  
70 ml Olivenöl  
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Knoblauchpulver, getr. Thymian

#### **Zubereitung**

Olivenöl mit den Gewürzen verrühren, pikant mit Cayennepfeffer abschmecken. Kartoffeln schrubben, nicht schälen und vierteln oder achteln, mit dem Würzöl begießen und gut durchmischen. Im Backofen bei 200 Grad etwa 45 Minuten bis eine Stunde braun backen.

Die Kartoffeln sollten innen weich und aussen knusprig sein. Sie sind einfach zuzubereiten, kochen sich von allein und sind wesentlich günstiger als die sogenannten "Southern Fries" von McDingsda...

---

### **Schinken Steaks - 4 Portionen**

je 3 EL Essig und brauner Zucker  
Prise gem. Nelken, 100 ml Wasser  
2 dicke Scheiben gekochter Schinken

#### **Zubereitung**

Die ersten vier Zutaten vermengen. Schinken einstechen, Scheiben durchschneiden und in der Soße mindestens eine Stunde marinieren. Anschließend abtropfen lassen, grillen oder in der Pfanne braten.

Prima zu Kartoffelpüree. Das Smithfield Ham, das in den USA bevorzugt wird, ist hier allerdings nicht zu bekommen.

## Pfannkuchen

### Buttermilk Pancakes (Buttermilch-Pfannkuchen) - 4 Portionen

2 Eier  
4 EL geschmolzene Butter  
200 ml Buttermilch  
175 g Mehl  
je 1/2 TL Natron und Backpulver  
2 EL Zucker, Prise Salz  
Öl zum Braten

#### Zubereitung

Die flüssigen Zutaten gut verschlagen, anschließend in einer extra Schüssel Mehl, Backpulver, Natron, Zucker und Salz vermengen. In die Eimischung geben und schnell durchrühren, einige Minuten quellen lassen. In einer nicht zu heißen Pfanne von beiden Seiten goldbraun backen.

Damit es "dicke" US-Pancakes und nicht flache, deutsche Pfannkuchen werden, sollten Sie einen eher zähflüssigen Teig anrühren, die Pfanne nur schwach einölen und die Temperatur der Pfanne nicht zu heiß wählen. Wenden Sie die Pfannkuchen, wenn die Oberseite von Bläschen übersät ist.

---

### Pancakes (Pfannkuchen) - 4 Portionen

150 g Mehl  
2 EL Zucker  
1 TL Backpulver, Prise Salz  
2 Eier  
250 ml Milch  
3 Eßlöffel Öl

#### Zubereitung

Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen. Die restlichen Zutaten verschlagen und gründlich mit der Mehlmischung verrühren. In einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun backen.

Süße Pfannkuchen werden traditionell mit Ahornsirup serviert. Sehr lecker sind auch Orangen-Honig-Butter (Orangenmarmelade, Butter und Honig zu gleichen Teilen) oder ein Sour-Cream-Topping (eine Tasse saure Sahne, leicht gesüßt und mit geriebener Orangenschale und einer Prise Muskatnuß abgeschmeckt).

---

### Biscuit & Pfannkuchen-Mix -

450 g Mehl  
75 g Magermilchpulver

---

1 TL Salz  
3 TL Backpulver  
1 TL Natron  
100 ml Öl

#### **Zubereitung**

Mehl, Milchpulver, Salz, Backpulver, Natron in einer Schüssel gut vermischen. Dann mit einem Knethaken das Öl einarbeiten, bis sich eine feinkrümelige Masse ergibt. Backmischung hält sich verschlossen im Kühlschrank etwa drei Monate.

Um etwa sechs Biscuits herzustellen: Eine Tasse der Mischung mit etwa einer halben Tasse Wasser verrühren und kurz (!) verkneten. Auf bemehlter Fläche ausrollen und Biscuits ausstechen. Bei 210 Grad etwa zehn Minuten im Ofen backen. Warm als Beilage servieren.

Für Pfannkuchen: 1,5 Tassen der Mischung mit einem Ei und knapp einer Tasse Wasser zu einem dickflüssigen Teig verrühren. In einer Pfanne in wenig Fett braun braten.

Ein ganz guter Ersatz für "Bisquick", das hierzulande ja arg teuer ist.

---

### **Blueberry Pancakes (low-fat) - 24 Pfannkuchen**

1 großes Ei, getrennt  
3 Eiweiß  
250 g Magermilch-Joghurt  
50 ml Milch  
75 g Apfelmus  
75 g Zucker  
Prise Salz, Prise Vanillezucker  
2 TL Natron  
175 g Mehl  
frische oder TK-Blaubeeren

#### **Zubereitung**

Eigelb mit Joghurt, Milch, Zucker, Salz, Apfelmus, Vanillezucker verrühren, Mehl und Backpulver dazugeben und glattrühren. Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben. In einer Teflon-Pfanne (nur mit sehr wenig Öl auswischen) Pfannkuchen ausbacken. Dafür etwas Teig heineingeben, mit Blaubeeren bestreuen und nur einmal wenden.

---

### **Gingerbread Pancakes (Lebkuchen-Pfannkuchen) - 4 - 6 Portionen**

3 Eier  
50 g brauner Zucker  
je 100 ml Buttermilch und Wasser  
75 ml starker Kaffee, abgekühlt  
275 g Mehl  
je 1 TL Backpulver und Natron  
je 1/2 TL gem. Nelken, gem. Ingwer und Muskat

---

1 geh. TL Zimt  
4 EL ÖL

**Zubereitung**

Eier, Zucker, Buttermilch und Kaffee in einer Schüssel verschlagen. In einer anderen Schüssel Mehl, Backpulver, Natron und Gewürze mischen, dann in die flüssigen Zutaten geben und gut verrühren. Zuletzt das Öl unterrühren. Evtl. etwas mehr Buttermilch dazugeben - der Teig sollte aber eher dickflüssig sein. In einer schwach gefetteten Pfanne bei mittlerer Hitze runde Pfannkuchen ausbacken, wenden, wenn die Oberfläche von Bläschen bedeckt ist.

Für ein adventliches Frühstück - sehr lecker!

---

**Potato Pancakes (Kartoffel-Pfannkuchen) - 6 Portionen**

6 große festkochende Kartoffeln  
1 Zwiebel  
4 Eier  
250 g Mehl  
1 TL Salz  
ev. geriebener Parmesan oder gehackte Petersilie  
Öl zum Braten

**Zubereitung**

Kartoffeln schälen, Zwiebeln abziehen und beides auf einer Küchenreibe grob raspeln. Auf einem Sieb abtropfen lassen oder ausdrücken. Kartoffeln in eine Schüssel geben, Eier darüberschlagen und vermischen, dann Mehl und Salz daraufgeben, nach Geschmack auch Parmesan und Petersilie, gut verrühren. In heißem Öl aus dem Teig knusprig-braune Puffer braten.

## *Südstaaten-Frühstück*

### **Biscuits nach Art von Granny Hunt -**

500 gr Mehl  
1 Päckchen Backpulver  
125 gr Schweineschmalz  
Milch oder Buttermilch nach Gefühl und Bedarf, gut 400 ml  
1 Prise Salz

#### **Zubereitung**

In eine Schüssel Mehl geben und mit Backpulver und Salz vermischen. In die Mitte des Mehls eine Mulde machen und Schmalz reinlegen. Ausreichend Milch dazu geben und langsam mit der Hand das Schmalz mit der Milch und immer etwas mehr Mehl verkneten. In kreisenden Bewegungen das Mehl einarbeiten, bis man eine lockere und dennoch feste Teigkugel hat. Zwischendurch evtl. die Masse von den Fingern abstreifen.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche flach drücken, etwa 2 Zentimeter hoch. Ein Glas (den Glasrand in Mehl stecken) nehmen und die Biscuits ausstechen und auf ein bemehltes (nicht eingefettetes) Backblech legen. Den Rest noch mal verkneten und erneut flach drücken und ausstechen. Im Heißluftofen bei ca. 180 Grad goldbraun backen, ansonsten im vorgeheizten Backofen bei etwa 200 Grad.

Biscuits schmecken am besten frisch aus dem Ofen. Man kann auch Butter und Marmelade darauf geben oder einfach nur eine Scheibe Tomate, gesalzen und gepfeffert, dazwischen legen.

---

### **Bacon und Bacon Gravy -**

#### **Zubereitung**

In einer Gußeisenpfanne (sonst normale Pfanne) mit etwas extra Magarine (damit genug Baconfett entsteht) Bacon knusprig ausbraten und auf ein Papiertuch legen. In das Baconfett 1 bis 2 EL Mehl geben und mit einem Schneebesen gut verrühren und leicht anbräunen lassen. Nach und nach Milch dazugeben, bis eine dickflüssige Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer solange abschmecken, bis der Speckgeschmack gut durch kommt.

---

### **Hash-Browns (Fertigprodukt) -**

#### **Zubereitung**

Hierfür eignen sich bei uns ideal Schweizer Rösti (TK) oder auch von Maggi das Fertigprodukt (in Tüten) "Rösti". Diese nach Anleitung schön knusprig braten.

---

## **Spiegeleier -**

### **Zubereitung**

Spiegeleier braten - entweder "sunny-side up", nicht umgedreht, oder "over", einmal drehen und kurz die obere Seite anbraten. Das Eigelb muß aber weich bleiben.

Auf den Teller kommen dann: Speck, Spiegeleier, Hash-Browns. Die Biscuits werden mit Hilfe einer Gabel in zwei Hälften auseinander geklappt und mit auf den Teller gelegt. Über die Biscuits wird dann die Gravy gegeben und auch etwas über die Spiegeleier.

## Süße Frühstücksgerichte

### Buttermilk Donuts (Buttermilch-Donuts) -

**Trockene Zutaten:** 300 g Mehl

100 g Zucker

1/4 TL Natron

1 TL Backpulver

1/4 TL Salz

**Flüssige Zutaten:** 125 ml Buttermilch

2 gr. Eier

1/2 TL Vanillesirup

50 g geschmolzene Butter

**Extra:** 75 - 100 g Mehl zum Ausrollen und Formen

1/2 Tasse Puderzucker zum Bestreuen

1 l Öl zum Fritieren

#### Zubereitung

Trockene Zutaten in einer Schüssel vermischen, flüssige Zutaten in einer zweiten Schüssel gut verschlagen. Die flüssigen Zutaten in die Mehlmischung geben und mit einem Holz- oder Kunststofflöffel durchrühren. Lassen Sie den Teig - der jetzt noch sehr klebt - fünf Minuten ruhen, dadurch setzt er sich etwas. Arbeitsfläche gut mit Mehl bestäuben, Teig daraufgeben, reichlich Mehl obenauf geben und mit einem Nudelholz vorsichtig auf etwa 1,5 cm Dicke ausrollen. Mit mehr Mehl bestreuen, falls Teig am Nudelholz klebt. Mit bemehltem Donut-Ausstecher Donuts ausstechen. Falls Sie keinen Donut-Ausstecher zur Hand haben, runde Plätzchen in der entsprechenden Größe ausstechen und mit einem Apfelausstecher das Mittelstück entfernen. Teiglinge vorsichtig in das auf etwa 185 Grad erhitze Fritieröl geben, von jeder Seite gut ein bis zwei Minuten goldbraun ausbacken. Noch warm mit Puderzucker besieben.

Je klebriger der Teig, desto lockerer werden später die Donuts! Versuchen Sie am besten gar nicht, diesen Teig mit der Hand zu verarbeiten - die Methode mit viel Mehl unter und auf dem Teig funktioniert gut! Wem das dennoch zuviel Arbeit ist: Teig teelöffelweise ins Fett tropfen lassen - so entstehen "Drop Donuts".

---

### French Toast - 4 Portionen

4 Eier

225 ml Milch (oder Sahne)

etw. Vanillezucker, Zimt, Prise Salz

1 EL Mehl

8 dicke Scheiben Weißbrot oder Toast

Puderzucker

Butter

#### Zubereitung

Eier in einer Schüssel verrühren, Milch, Vanillezucker, Zimt, Salz und Mehl mit einem Mixer gut unterrühren. Die Brotscheiben so lange in die Eiermilch tauchen, bis sie gut durchweicht sind (einige Minuten), mehrfach wenden. Etwas Butter in einer Pfanne zerlassen, Brotscheiben bei mittlerer Hitze zwei bis drei Minuten pro Seite braten, diagonal durchschneiden und auf Teller verteilen. Mit Puderzucker bestreuen, mit Butter und Ahornsirup servieren.

Original amerikanisch ist der Kontrast süß-salzig: Servieren Sie noch einige krosse Speckstreifen dazu!

---

## **Original Waffle House Waffles (Waffeln) - 4 - 6 Portionen**

225 g Mehl  
1/2 TL Salz  
1/2 TL Natron  
1 Ei  
100 g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
je 40 g Butter und Pflanzenfett, weich  
100 ml Sahne  
100 ml Milch  
100 ml Buttermilch

### **Zubereitung**

Mehl, Salz und Natron in einer Schüssel vermischen. Ei, Zucker, Vanillezucker und weiches Fett mit dem Mixer cremig rühren, dann Sahne, Milch und Buttermilch unterrühren. Mehlmischung dazugeben und alles sehr gut verrühren. Einige Stunden - am besten über Nacht - im Kühlschrank ziehen lassen. In einem vorgeheizten, gefetteten Waffeleisen hellbraun ausbacken. Mit Butter und Ahornsirup servieren.

Leckere Variation: Pecan Waffeln erhalten Sie, wenn Sie 100 g feinstgehackte Pecan- oder Walnüsse unter den Teig ziehen.

---

## **Sour Cream Coffee Cake Muffins -**

**Teig:** 225 g Butter  
200 g Zucker  
1 Pkch. Vanillezucker  
4 Eier  
200 g saure Sahne  
300 g Mehl  
je 1 TL Backpulver und Natron  
1/2 TL Salz  
**Topping:** 100 g brauner Zucker  
150 g Mehl

---

1 TL Zimt  
75 g geschmolzene Butter

#### **Zubereitung**

Ofen auf 180 Grad vorheizen, Muffinformen fetten oder mit Papiermanschetten auslegen. Butter, Zucker, Vanillezucker, Eier und saure Sahne mit dem Mixer sehr gut cremig rühren. Mehl, Backpulver, Natron, Salz in einer zweiten Schüssel vermischen und in die feuchten Zutaten geben, nur kurz durchrühren. Muffincups zu gut der Hälfte mit dem Teig füllen. Zutaten für das Streuseltopping mit einer Gabel zu groben Krümeln vermischen, jeweils etwas auf den Muffinteig geben. Etwa 20 bis 25 Minuten backen.

Ergibt 15 - 18 saftig-leckere Muffins, die man gut am Abend zuvor für ein Frühstück oder Brunch am nächsten Tag backen kann.

---

### **Long Johns -**

500 g Mehl  
1 Paket Trockenhefe  
50 g Zucker  
Prise Zimt und Muskat  
Prise Salz  
100 ml Sahne  
150 ml Wasser  
50 g Butter  
1 Ei

Für den Guss: 100 g brauner Zucker, 50 g Butter, 4 EL Ahornsirup, 2 EL Sahne, 100 g Puderzucker

#### **Zubereitung**

In einer Schüssel 400 g Mehl, Trockenhefe, Zucker, Salz und Gewürze vermischen. In einem Topf Sahne, Wasser und Butter erhitzen (nur lauwarm!) und zur Mehlmischung geben, das Ei hinzufügen und gut durchkneten, dabei soviel von dem restlichen Mehl (oder noch mehr) dazugeben, dass ein nicht allzufester Hefeteig entsteht. Abgedeckt eine Stunde gehen lassen. Teig zu einem Rechteck ausrollen und in längliche Streifen schneiden, nochmals kurz gehen lassen. Teigstreifen in etwa 220 Grad heißem Pflanzenöl fritieren. Abtropfen und etwas abkühlen lassen, dann mit dem Guss bestreichen.

Für den Guss Butter, Zucker und Ahornsirup in einem Topf schmelzen und zwei Minuten durchkochen lassen, Sahne einrühren und soviel Puderzucker, dass eine streichfertige Masse entsteht.

Mit Long Johns verbinden sich einige meiner angenehmsten USA-Erinnerungen: Die Powell Bakery, rote Kunstleder-Hocker vor einem Resopal-Counter, dünner Kaffee ohne Ende und Long Johns mit Vanillecreme-Füllung und Mapleguß! Nennt man wohl ungesundes Frühstück, sowas...

---

### **Quick Caramel Rolls -**

50 g Butter  
70 g brauner Zucker  
225 g Mehl  
55 g weißer Zucker  
2 TL Backpulver  
1 gute Prise Salz  
150 ml Milch  
75 g brauner Zucker  
1 guter TL Zimt  
75 g gehackte Pecan- oder Walnüsse

#### **Zubereitung**

Ofen auf 200 Grad vorheizen. In einem Töpfchen Butter mit 70 g braunen Zucker schmelzen, einige Minuten köcheln lassen, in eine 20 mal 20 Zentimeter große viereckige Backform oder eine kleine Springform (22-24 cm) geben und verteilen.

75 g braunen Zucker, Nüsse und Zimt in einem Schälchen vermischen. Mehl, weißen Zucker, Backpulver, Salz in eine Schüssel geben, Milch auf einmal hinzufügen und schnell mit einer Gabel durchrühren, bis alle Zutaten feucht sind, nicht lange kneten! Teig auf eine gut bemehlte Oberfläche geben und mit dem bemehlten Nudelholz viereckig ausrollen. Zimtzucker und Nüsse darauf verteilen und Teig locker aufrollen. Etwa zwei Zentimeter dicke Scheiben abschneiden und mit etwas Abstand in die Backform mit dem Karamel setzen. Etwa 20 bis 22 Minuten backen, bis die Rolls oben braun sind. Backform auf einen Teller stürzen, Caramel Rolls warm servieren.

Eine klebrige Angelegenheit - aber eine leckere! Die klassische Version mit [Hefeteig](#) schmeckt besser, finde ich, ist aber wesentlich aufwendiger zuzubereiten.