

Amerika kulinarisch



Fast Food

Die besten USA-Rezepte für
Hamburger, Hot Dogs, Wraps & Pizza

© Gabriele Frankemölle
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 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 verweisen 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.

Inhaltsverzeichnis

Amerika kulinarisch	1
Vorwort	2
Inhaltsverzeichnis	3
Hamburger-Variationen	4
Hot Dogs	9
Pizza auf amerikanische Art	12
Sandwiches	15
Wraps	18

Hamburger-Variationen

Klassischer Cheeseburger - 4 Portionen

600 g Rinderhack
Salz, Pfeffer
4 Scheiben Schmelzkäse
Essiggurken, Tomatenscheiben, Eissalat, Senf, Ketchup
4 Hamburger-Brötchen

Zubereitung

Hack würzen und vier flache Scheiben formen. Am besten grillen oder sonst in der Pfanne erst kräftig anbraten und dann zugedeckt nachgaren lassen. Schmelzkäse darauflegen und schmelzen lassen. Brötchen antoasten, Hack darauflegen und garnieren.

Supereinfach zu verfeinern oder abzuwandeln: Zwei Hack- und zwei Käsescheiben für einen "Double Decker", etwas zerkrümelter Blauschimmelkäse im Fleischteig für einen "Blue Cheese Burger", geschmorte Champignons für den "Mushroom Burger" und und und...

Die Hackscheiben lassen sich im übrigen ganz wunderbar mit Hilfe eines Einmachglas-Deckels gleichmäßig rund formen: Hackmasse hineingeben, verteilen, Hackscheibe dann einfach ausklopfen!

Asia Burger - 4 Portionen

600 g Rinderhack
etwas Ingwerpulver
geh. Petersilie
3 EL Erdnußbutter
2 TL Creme Fraiche
4 EL Sojasauce
1 TL Zitronensaft
etw. Tabasco
4 Hamburger-Brötchen
Eissalat-Blätter

Zubereitung

Rinderhack mit Ingwerpulver, etwas Tabasco, Petersilie, etwas Sojasauce abschmecken und gut vermischen, in vier Scheiben formen und grillen oder braten. Erdnußbutter mit restlicher Soßasauce, Zitronensaft, saurer Sahne und Tabasco, ev. einer Prise Zucker, sehr gut verrühren. Hamburgerbrötchen mit Salatblättern belegen, Fleisch daraufgeben und mit Erdnußsoße garnieren.

Bacon Burger (Hamburger mit Speck) - 4 Portionen

600 g Rinderhack
100 g Frühstücksspeck, groß gebraten und zerkrümelt
1 kl. gehackte Zwiebel
4 EL Barbecue-Soße
Toppings nach Geschmack: Tomaten, Gurken, Salat
4 Hamburger-Brötchen

Zubereitung

Hack, Speck, Zwiebel und Barbecue-Soße vermischen, in Scheiben formen und grillen. In Brötchen legen und nach Geschmack garnieren.

Bohnen-Burger (vegetarisch) - 4 Portionen

400 g Kidneybohnen (aus der Dose)
1 Zwiebel, feinstgehackt
1 Tomate, ohne Haut, gehackt
etwas Mehl
Salsa nach Geschmack
4 Hamburger-Brötchen

Zubereitung

Bohnen abtropfen lassen und mit der Tomate und den Zwiebeln in eine feuerfeste Form geben. In der Mikrowelle drei bis vier Minuten auf höchster Stufe garen. Etwas Mehl hinzufügen (etwa 1 EL) und alles zerstampfen, eventuell etwas salzen und pfeffern. Mischung in vier Patties formen und in der Pfanne schön braun braten. In Hamburger-Brötchen mit Salsa, Avocadoscheiben oder Eissalat servieren.

Burger griechische Art - 4 Portionen

600 g Lammhack
1 TL Senf
1 TL gehackte Zwiebel
gehackter Knoblauch nach Geschmack, Salz, Pfeffer, etwas getrockneter Oregano
Scheiben von roher Gurke u. Tomate
etwas Zaziki (Fertigprodukt)
4 Hamburger-Brötchen

Zubereitung

Lammhack mit den Gewürzen mischen und flache Scheiben formen. Grillen oder braten. Auf das getoastete Brötchen geben und mit Gurke, Tomate und Zaziki garnieren.

Chili Burger - 4 Portionen

450 g Rinderhackfleisch
1 reife Tomate, entkernt und gewürfelt
1/2 Tasse (80 g) entkernte schwarze Oliven, gehackt
1 TL Knoblauch, feingehackt
1/2 TL Dijon-Senf
1 EL Chili-Gewürzmischung
je 1/4 TL getrocknetes Basilikum und Oregano
2 EL frischer Dill oder frische glatte Petersilie, gehackt
Salz und Pfeffer
4 Hamburgerbrötchen, getoastet
4 EL saure Sahne
Zum Garnieren nach Belieben 3 Frühlingszwiebeln, in dünne Ringe geschnitten, frische reife Tomaten, gehackt, 1/2 Tasse (65 g) geriebener Cheddar

Zubereitung

Einen Gartengrill vorheizen. Das Fleisch in einer Schüssel gut mit Tomaten, Oliven, Knoblauch, Senf, Chili-Gewürzmischung, Basilikum, Oregano und Dill mischen. Dann aus dem Fleisch 4 Burger formen. Die Burger eine Handbreit über den Kohlen 3-4 Minuten auf jeder Seite grillen (englisch) oder noch 1-2 Minuten länger (medium oder ganz durchgebraten). Sofort auf den getoasteten Brötchen servieren und nach Wunsch saure Sahne, Frühlingszwiebeln, Tomaten und Käse dazustellen.

Curry-Truthahn Burger - 8 Portionen

1 Kilo Truthahnhackfleisch
1 große Zwiebel, feinst gehackt
1/2 Tasse Majonaise
8 Schmelzkäsescheiben
1 Eiweiß
1 EL Currypulver
Salz und Pfeffer
8 Hamburger-Brötchen

Zubereitung

Majonaise mit der Hälfte des Currypulvers mischen, kaltstellen und durchziehen lassen. Truthahn-Hack mit dem Rest des Currypulvers, Eiweiß und Zwiebeln mischen, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, sechs Fleischpatties daraus formen. Gar grillen und auf die Hamburger-Brötchen legen, je eine Käsescheibe daraufgeben. Mit gehacktem Salat und der Curry-Majonaise garnieren.

Wenn Sie fettreduzierte Majonaise nehmen, den Salatanteil erhöhen und den Käse weglassen, haben Sie einen kalorienarmen Burger!

Reuben Burger - 4 Portionen

400 g Rinderhack
75 g Corned-Beef-Aufschnitt
Salz, Pfeffer
1/2 gehackte Zwiebel
etw. Knoblauchsatz
4 Scheiben Emmentaler
125 g Sauerkraut, abgetropft
4 Hamburger-Brötchen

Zubereitung

Hack mit fein zerkleinertem Corned-Beef-Aufschnitt und den Gewürzen verkneten und in vier Scheiben formen. In der Pfanne fast gar braten. Dann auf jede Scheibe etwas Sauerkraut geben, den Käse darauflegen, abdecken und Käse zerlaufen lassen. In Hamburger-Brötchen servieren.

Sloppy Joes -

1 große Zwiebel, gehackt
1 grüne Paprikaschote, gesäubert und gehackt
1 Stange Staudensellerie, fein gehackt
2 TL Öl
1 kg mageres Rinderhack
50 g brauner Zucker
1/2 TL Knoblauchpulver
1 TL Senf, Pfeffer, Salz
350 ml Ketchup
200 ml Rinderbrühe (Instant)
8 Hamburgerbrötchen

Zubereitung

Die Gemüse in dem Öl dünsten, bis sie fast weich sind, dann das Hackfleisch dazugeben und krümelig braten. Überschüssiges Fett abgießen. Ketchup, Brühe und Gewürze dazugeben, im offenen Topf 20 bis 30 Minuten sanft köcheln lassen und abschmecken. Zwischen getoasteten Hälften von Hamburgerbrötchen servieren.

Ich persönlich habe üble Erinnerungen an Sloppy Joes: Bolognese-Soße aus der Dose auf Hamburger Buns in der College Cafeteria, schauder... Dieses Rezept klang besser - habe ich allerdings trotzdem nicht ausprobiert ;-)

Hamburger Buns -

540 ml Wasser, handwarm
35 g Trockenhefe oder 60 g frisch
950 g Mehl, Typ 550
50 g Weizenstärke
70 g Zucker
70 ml Vollei
20 g Salz
50 g Milchpulver
70 g Butter
40 g Backmalz

Zubereitung

Direkte Teigmethode: Alle Zutaten (bis auf Butter und Salz) 3 Minuten im Spiralknetter bei erster Geschwindigkeit, 10 Minuten bei zweiter Geschwindigkeit kneten, Butter und Salz während der letzten 4 Minuten dazu. Teig auf doppelte Höhe aufgehen lassen, zusammenschlagen. In Rollen formen und mit dem Teigmesser Teiglinge von 80 Gramm abstechen. Abgedeckt fuer 10 Minuten ruhen lassen, mit wenig Mehl runden und auspressen. Wieder eine gute halbe Stunde gehen lassen. Nach 3/4 Gare mit Eiwasch (Ei & Milch je zur Hälfte) sanft bestreichen und mit Sesamkoernern bestreuen. Vorsicht beim Einschieben in den Ofen, sonst werden die so flach wie Twiggy! Backen mit wenig Dampf bei moderater Hitze, ca. 190 C, es sollte nicht mehr als 25 Minuten brauchen.

Tipps von Chef Hartmut: Anstatt Backmalz gehen auch die blau-weissen Malzbonbons. Die lässt man halt in etwas warmem Wasser vom Rezept auflösen ;-)) Das Anschuettwasser richtet sich nach der Aussentemperatur - nicht mehr als 30 C oder weniger. Zu warme Temperatur bei der Gärung gibt einen wilden Hefegeschmack. Wer kein Milchpulver hat, nimmt 60% halbfette Milch und 40% Wasser anstatt Wasser, insgesamt ca. 600 ml. Die Milch muss aufgeköcht sein, pasteurisiert ist nicht genug.

Das ist ein Rezept von Hartmut W. Kuntze, veröffentlicht in [Petras Brotkasten](#) - eine Fundgrube für Brotrezepte, allesamt ausprobiert und bebildert. Auch das Bild der Hamburger Buns stammt von Petra, dankeschön!

Hot Dogs

Franks and Beans - 8 Portionen

8 Hot Dog-Würstchen
8 Hot Dog-Brötchen
1 kl. Dose Kidney Bohnen
1 kl. Dose weiße Bohnen
1 Tasse Barbecue-Soße

Zubereitung

Bohnen in der Barbecue-Soße erhitzen, Würstchen erwärmen, alles in erwärmte Brötchen schichten, eventuell noch mit geriebenem Käse bestreuen.

Pizza Dogs - 4 Portionen

4 Würstchen
4 Hot Dog-Brötchen
fertige Pizza- oder Spaghetti-Soße
geriebener Mozzarella

Zubereitung

Würstchen in das Brötchen legen, mit Pizza-Soße und Käse bedecken, etwa 30 Sekunden lang in der Mikrowelle erhitzen.

Dynamite Dogs -

4 Würstchen
4 Hot Dog Brötchen
Gurkenscheiben (die scharf eingelegte Sorte mit Chili)
scharfe Salsa

Zubereitung

German Hot Dogs -

Zubereitung

Hot Dog-Brötchen mit Senf bestreichen, Wurst und erhitztes Sauerkraut sowie einige Essiggurken-Scheiben darauf geben.

Tortilla Hot Dogs - 4 Portionen

4 Würstchen
4 Weizentortillas
Salsa

Zubereitung

Tortillas erwärmen, mit Salsa bestreichen, eventuell gehackten Eissalat daraufgeben und das Würstchen darin einrollen.

New York Hot Dogs (6 Portionen) - 6 Portionen

1/2 Tasse Wasser
2 Zwiebeln, in Ringen
1/2 Tasse Ketchup
2 TL Weißweinessig
1/2 TL Salz
etwas Pfeffer
6 große Bockwürste (Glas)
6 Hot Dog-Brötchen

Zubereitung

In einem Topf Wasser, Zwiebel, Ketchup, Essig und die Gewürze, fünf Minuten simmern lassen. Würstchen in flache ofenfeste Form legen, mit dem Zwiebelmix bedecken und bei 180 Grad etwa eine halbe Stunde im Ofen garen lassen. Dann Würstchen mit Soße in Hot-Dog-Brötchen schichten.

Chili Dogs -

Zubereitung

300 Gramm Hackfleisch mit einer gehackten Zwiebel und etwas Knoblauch anbraten, etwas Ketchup (oder Tomatenmark) und eine Dose Kidneybohnen sowie 1 TL Chilipulver und etwas Wasser dazugeben, durchkochen. Diese Mischung über die Würstchen in das Brötchen geben. Mit etwas geriebenem Käse (Cheddar oder alter Gouda) bestreuen.

Corn Dogs - 8 - 12 Portionen

1 Tasse Mehl
1 Tasse Maismehl (Polenta)
1 EL Zucker
1/2 Paket Backpulver
1 TL Salz
1 TL Chilipulver
2 Eier
1 Tasse Milch
1/4 Tasse Öl
Öl zum Fritieren
Hot Dog-Würstchen (1 bis 2 Gläser)

Zubereitung

In einer großen Schüssel alle trockenen Zutaten mischen. In einer kleinen Schüssel Eier, Milch und Öl verschlagen. Die flüssigen Zutaten auf das Mehl geben und solange mit dem Schneebesen rühren, bis ein glatter Teig entstanden ist, der nicht zu dünn sein darf. Öl in der Friteuse auf 180 Grad erhitzen. In jedes Würstchen einen Holzstab (beispielsweise Schaschlikspieße) stecken und in dem Teig wenden. Corn Dogs drei bis fünf Minuten goldbraun fritieren.

Fast Food aus dem Süden: Bei einer Texas State Fair in den 40er Jahre servierte Neil Fletcher erstmals diese "corny dogs", Würstchen in Maisbrotteig.

Hot Dog Relish selbstgemacht -

1,5 Kilo roter Gemüsepaprika
1,5 Kilo grüner Gemüsepaprika
1,5 Kilo Zwiebeln, fein gehackt
4 Tassen Weißweinessig
1/2 Tasse Zucker
je 1 TL Senfkörner und Senf
2 TL Salz

Zubereitung

Den Gemüsepaprika putzen und entkernen. Alle Gemüse mit der Küchenmaschine oder per Hand fein hacken, aber nicht pürieren. Mit kochendem Wasser bedecken, 15 Minuten stehen lassen und abgießen. Die restlichen Zutaten dazugeben, zum Kochen bringen und etwa zehn Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Das Relish in Schraubgläser geben und sterilisieren.

Pizza auf amerikanische Art

Grundrezept Pizzateig -

400 g Mehl
1 TL Backpulver
je 1 TL Salz und Trockenhefe
1 Prise Zucker
3 TL Olivenöl

Zubereitung

Das Mehl mit Backpulver, Salz, Hefe und einer Prise Zucker vermischen, Olivenöl mit 250 ml lauwarmem (nicht heißen!) Wasser vermischen und zum Teig geben, alles sehr gut durchkneten, mindestens fünf Minuten lang. Den Teig zehn Minuten gehen lassen, nochmals gut durchkneten und eine weitere Stunde ruhen lassen. (Man kann ihn auch bis zu 12 Stunden, dann aber im Kühlschrank, aufbewahren.) Pizza- oder Springform einfetten, Teig ausrollen oder mit den Fingern in die Form drücken. Wieder zehn Minuten stehen lassen und in der Zeit den Belag vorbereiten. Pizzaboden mit Knoblauchöl beträufeln, mit Pizzatomen (s.u.) bestreichen und mit etwas Käse bestreuen. Belegen und wieder mit restlichem Käse bestreuen. Bei 230 Grad etwa 15 Minuten backen.

Die Menge ist für eine runde Form von 30 Zentimetern berechnet, für ein ganzes Blech gut eineinhalbfache Menge nehmen.

Grundbelag für Pizza -

400 g Pizzatomen aus der Dose oder Tetrapak
2 TL Knoblauchöl
geriebener Käse (Cheddar, Gouda, Emmentaler, Mozzarella)

Gekochte Pizzasauce - für 4 - 6 Pizzas

1 gr. Dose Tomaten (825 ml), abgegossen
125 g Tomatenmark
1/2 TL Salz
1/4 TL Pfeffer
1/4 TL Zwiebelpulver
1/4 EL Oregano
1 TL Basilikum, getrocknet
1 Prise Chili
3/4 TL Knoblauchsatz
2 TL Olivenöl

1 TL Zucker
50 Gramm Parmesan, gerieben

Zubereitung

Alle Zutaten, bis auf Zucker und Käse, gut mischen, Tomatenstücke dabei zerdrücken und 20 Minuten leicht köcheln lassen. Zucker und Parmesan zugeben und nochmals zehn Minuten garen lassen, oft rühren.

Beläge - wählen Sie aus: -

Fleisch & Co: Knoblauchwurst, Salami, gek. Schinken, Gehacktes, Würzmett, Speck, Fleischbällchen, Parmaschinken, gegartes Hühnchen

Gemüse: Paprika, Maiskörner, Pilze, Broccoliröschen, Blattspinat, getrocknete Tomaten, Auberginen, Artischocken, Frühlingszwiebeln

Sonstiges: Anchovis, Oliven, Ananas, Shrimps, Tofu, Kapern, Thunfisch, eingelegte Muscheln, Pesto

Planet Hollywood Chicken Salad Pizza - 4 Portionen

2 Hühnerbrüste ohne Knochen
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
1/4 Tasse geriebener Parmesan
1 kl. gehackte Zwiebel
1 rote Paprika, gehackt
1 Tasse Mozzarella, gerieben
Pizza-Grundteig für 1 Springform (siehe oben)
1/2 Kopf Eissalat, gehackt
2 Tomaten, in Stücken
Essig-Öl-Dressing (vorbereitet)

Zubereitung

Hühnerfleisch gar braten und in kleine Stücke schneiden. In einer Pfanne Knoblauch, Zwiebel und Paprika mit zwei EL Salatdressing garen, bis die Gemüse weich sind, Fleischstücke dazugeben und erhitzen. Pizzateig ausrollen und in die Form geben, oben etwas mit Salatdressing bestreichen. Huhn und Gemüse darauf verteilen, mit Parmesan und Mozzarella bestreuen und bei 180 Grad etwa 20 Minuten backen. Salat und Tomaten kleinschneiden und auf die heiße Pizza geben, sofort servieren.

Wie der Name schon sagt: Ein Rezept aus dem Planet Hollywood-Kochbuch. Schmeckt mir ganz gut, auch wenn es mit Pizza wohl nur noch wenig zu tun hat ;-)

Low-fat Deep Dish Pizza (vegetarisch) - 4 Portionen

125 Gramm geriebener Käse (Du Darfst)
1 kl. Dose Tomaten
1 EL frisches Basilikum, gehackt (oder 1 TL getrocknet)
Salz, Pfeffer und Oregano nach Geschmack
4 Knoblauchzehen, gehackt
1 große Zwiebel, in dünnen Ringen
450 g TK-Blattspinat, getaut und abgetropft
1 Tomate, dünn geschnitten
Pizza-Grundteig (oben)
einige Löffel Rotwein

Zubereitung

Zwiebel in etwas Rotwein gar dünsten. Spinat gut ausdrücken, Tomaten aus der Dose leicht zerdrücken und ebenfalls gut abtropfen. Pizzateig in Springform drücken, dabei einen hohen Rand ausformen. 3/4 des Käses über den Teig verteilen, dann die Dosentomaten und das Basilikum, salzen und pfeffern. Weiterfüllen mit der Zwiebelmasse, dem Knoblauch, dem Spinat (wieder würzen) und zuguterletzt mit frischen Tomatenscheiben abdecken und mit restlichem Käse betreuen. Bei gut 200 Grad etwa 40 Minuten im Ofen gar backen.

Sandwiches

BLT (Bacon-Lettuce-Tomato) - 1 Portion

2 Scheiben Toast
6 Scheiben Frühstücksspeck
2 große Blatt Eissalat, eine Tomate
Majonaise

Zubereitung

Brot mit Majonaise bestreichen und mit Salatblättern belegen. Speck in einer Pfanne knusprig-braun braten, auf den Salat legen, einige Tomatenscheiben obenauf. Mit der zweiten Brotscheibe abdecken und diagonal durchschneiden.

BLT steht für Bacon, Lettuce, Tomato (Speck, Salat, Tomate) und ist ein Sandwich-Klassiker.

Egg Salad Sandwich - 4 Portionen

8 Scheiben Brot
sechs gekochte Eier
3 EL Majonaise
1 Eßlöffel saure Sahne
etwas Senf, Currypulver, Salz, Pfeffer
4 Eissalatblätter

Zubereitung

Eier fein hacken. Saure Sahne und Majonaise verrühren, mit den Gewürzen pikant abschmecken, Eier unterheben. Toastscheiben mit Salat belegen, den Eiersalat aufstreichen. Zweite Brotscheibe obenauf legen, halbieren.

Grilled Cheese Sandwich - 1 Portion

2 Scheiben Toast
2 Scheiben Cheddar-Schmelzkäse

Zubereitung

Käse zwischen die (außen) gebutterten Toastscheiben geben, im Backofen unter starker Oberhitze solange grillen, bis der Käse schmilzt. Oder in der Pfanne braten und dabei mit dem Pfannenwender zusammendrücken, damit beide Seiten schön zusammen kleben! Einmal wenden.

Supereinfach, sozusagen idiotensicher ;-) Schmeckt gut als Beilage zu einer Suppe.

Ham and Cheese Sandwich (Schinken-Käse) - 1 Portion

2 Scheiben Toast
Eissalatblätter
1 Scheibe gekochter Schinken
1 Scheibe Cheddar-Käse (oder anderer Schmelzkäse)
Majonaise

Zubereitung

Brot mit Majonaise bestreichen, mit den Zutaten belegen und halbieren.

Italian Sandwich - 4 Portionen

8 Scheiben Toast
4 Tomaten
dünne Scheiben Mozzarellakäse
etwas gehacktes Basilikum
Majonaise, fertige Vinaigrettesoße

Zubereitung

Toastscheiben mit Majonaise bestreichen, Tomaten- und Käsescheiben schuppenartig darüberlegen, mit Vinaigrette beträufeln und mit Basilikum garnieren.

Peanut Butter Jelly Sandwich (Erdnussbutter) - 1 Portion

2 Scheiben Toast
Erdnußbutter
etwas Johannisbeer- oder Traubengelee

Zubereitung

Brot dick mit Erdnußbutter und dünn mit Gelee bestreichen, zweite Brotscheibe auflegen und halbieren.

Das ist das Pausenbrot der meisten US-Kids. Ich habe es nur der Vollständigkeit halber aufgeführt, ist nämlich Geschmackssache - klebrig und ziemlich süß.

Roastbeef Sandwich - 1 Portion

2 Scheiben Toast
4 Scheiben Roastbeef
Eissalatblätter, Majonaise
etwas saure Sahne, gehackte Mixed Pickles
eingelegte Gurken, Senf

Zubereitung

Majonaise, saure Sahne, Senf und gehackte Mixed Pickles verrühren, Toast damit bestreichen und mit Eissalat belegen. Roastbeef und Gurkenscheiben darauf anordnen.

Tuna Sandwich (Thunfisch-Sandwich) - 4 Portionen

8 Scheiben Toast
1 Dose Thunfisch
etwas gehackte Paprikaschote und Staudensellerie
Majonaise, Chilisoße
2 gekochte Eier

Zubereitung

Thunfisch abgießen und feinhacken, mit den Gemüsen mischen. Pikante Soße rühren und darübergeben, gut mischen. Auf die Brotscheiben streichen, Eischeiben auflegen und halbieren.

Einfach und schnell, sollte man aber immer frisch zubereiten, sonst weicht das Brot durch.

Turkey Sandwich (Truthahn-Sandwich) - 1 Portion

2 Scheiben Toast
Eissalatblätter
4 Scheiben Putenbrust-Aufschnitt
einige dünne Pfirsichspalten aus der Dose
Majonaise

Zubereitung

Brot mit Majonaise bestreichen, Salatblätter, Aufschnitt und Pfirsiche auflegen. Zweite Brotscheibe darüberdecken, halbieren.

Wraps

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!

Club Wraps - 4 Portionen

4 EL Mayonaise, mit 1 TL Senf verrührt
4 Weizentortillas
225 g Truthahnbraten-Aufschnitt
225 g Honigschinken-Aufschnitt
200 g geriebener Mozzarella-Käse
2 Tomaten, in Scheiben
1/2 kl. Zwiebel, gehackt
8 Scheiben Frühstücksspeck, knusprig gebraten und zerkrümelt
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Mayonaise dünn auf die Tortillas streichen, die restlichen Zutaten gleichmäßig daraufschichten und aufrollen.

Diese Wraps orientieren sich am klassischen Club-Sandwich.

Ham and Egg Salad Wraps (Eier-Schinken-Salat) - 6 Portionen

4 hartgekochte Eier, gehackt
150 g gek. Schinken, in Würfeln
100 g gehackter Staudensellerie
3 gehackte Frühlingszwiebeln

4 EL Mayonaise
1 TL Senf
1 EL Yoghurt
Salz, Pfeffer, Prise Zucker
6 Salatblätter
6 gr. Weizenmehl-Tortillas

Zubereitung

Aus den ersten acht Zutaten einen Eiersalat herstellen. Tortillas mit Salatblatt belegen, mit Eiersalat bestreichen und fest aufrollen.

Mexican Wraps - 6 Portionen

6 große Weizentortillas
6 Blätter Eissalat
1 feingehackte rote Paprikaschote
4 feingehackte Tomaten
450 Gramm Roastbeef in Scheiben (Aufschnitt)
Salsa nach Geschmack

Zubereitung

Für jeden "Wrap" ein ausreichend großes Stück Alufolie abreißen, Tortilla darauflegen. Salat, Fleisch, Tomaten, Paprika und Salsa darauf verteilen. Tortilla fest aufrollen und dann in Alufolie einschlagen.

Pork Wraps with cucumber relish (mit Gurkenrelish) - 6 Portionen

500 g Schweineschnitzel
60 ml Zitronensaft
60 ml Olivenöl
etw. getr. Rosmarin
Salz und Pfeffer
125 g zerkrümelter Feta-Käse (Schafskäse)
1 kl. Salatgurke, gewürfelt
18 Mini-Pita-Brote (oder sechs große)
einige Salatblätter

Zubereitung

Schweinefleisch mit Zitronensaft und Olivenöl bestreichen, mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen und kurz braun und gar braten. Warm stellen. Restliches Öl und Zitronensaft mit dem Feta-Käse vermischen, Gurken und Zwiebel dazugeben, abschmecken mit Salz und Pfeffer. Pitas

durchscheiden, mit Salat belegen. Schweinefleisch in feine Scheiben schneiden und auf die Brottaschen verteilen, jeweils etwas Gurken-Relish daraufgeben.

Veggie Wrap (Gemüse-Wrap) - 4 Portionen

4 Weizentortillas
8 dünne Scheiben Käse
1 Avocado, in dünne Scheiben geschnitten
gegrillte oder gedünstete Gemüse (Pilze, Zucchini, Möhren, Zwiebeln, Paprika, Kidneybohnen)
4 große Salatblätter
etwas Essig-Öl-Dressing, ger. Käse

Zubereitung

Salatblätter auf die Tortillas legen, mit Käse, Avocado und Gemüsen belegen, mit etwas Dressing besprenkeln. Einrollen und dabei die Seiten einklappen.

Nicht-Vegetarier können gegrillte Putenbrust, Rindfleischstreifen dazugeben - gut würzen, kurz anbraten und mit den Gemüsen mischen.

Apple Cinnamon Roll Ups (Apfel-Zimt-Rollen) - 4 Portionen

4 Weizentortillas
1 Paket Frischkäse (Philadelphia)
2 Äpfel, geschält, fein geraffelt
Zucker und Zimt nach Geschmack

Zubereitung

Frischkäse im Mixer cremig rühren, Äpfel, Zucker und Zimt dazugeben und gut vermischen. Tortillas mit der Creme bestreichen und aufrollen, in Plastikfolie wickeln und kühlen, wenn Sie sie nicht sofort servieren.

Schmeckt besser mit Wraps aus süßem Pfannkuchenteig statt Tortillas, finde ich...