

Amerika kulinarisch



USA-Küche regional

Die besten Rezepte der
50 Bundesstaaten

© 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
Cajun-Küche	4
Chinatown	8
Cowboy-Küche	11
Der Süden	14
Die Küche der Amish	18
Hawaiianische Küche	21
Indianische Küche	24
Jüdische Küche	28
Kalifornien	31
Mittelwesten	33
Nordwesten	36
Neuengland	39
Soul Food	41
TexMex	44
Mehr TexMex	49

Cajun-Küche

Blackened Fish (geschwärzter Fisch) - 4 Portionen

250 g Butter, geschmolzen

8 Fischfilets, möglichst gleichmäßig dick geschnitten, etwa 1 bis 2 cm dick

3 EL Cajun Spices (siehe unten)

Zitronenachtel

Zubereitung

Fisch sehr gut kühlen. Hälfte der geschmolzenen Butter aufbewahren, den Rest in einen tiefen Teller geben. Erhitzen Sie eine schwere Gußpfanne, bis sie fast glühend heiß ist. Jetzt den Fisch in die Butter tauchen und auf beiden Seiten mit den Gewürzen bestreuen. Nicht mehr als zwei Filets in die Pfanne legen und höchstens eine Minute pro Seite braten, bis die Seiten jeweils fast schwarz sind, dann im Backofen warmhalten. Mit restlicher Butter und Zitronenachteln servieren.

Für mutige Kochkünstler: Wenn Sie sich nicht scheuen, eine Gußpfanne bis zum Glühen zu erhitzen und ordentlich Qualm in Kauf nehmen, dann probieren Sie einmal "Blackened Fish", eine Spezialität aus New Orleans. Das Rezept ist eigentlich ganz einfach, aber es entsteht eine Menge Rauch und Hitze dabei. Vielleicht können Sie ja draußen mit einer Pfanne auf dem Gasgrill arbeiten... Geeignet für Blackened Fish sind festfleischige Fischfiletscheiben, beispielsweise von Heilbutt, Seezunge, Thunfisch oder auch Lachs. In den USA wird meist Redfish verwendet, den man hier wohl kaum bekommt. Oder Sie nehmen Catfish - Zwergwels, ebenfalls in den USA sehr beliebt, wenn auch meist als "Southern Fried Catfish", also fritierter Fisch, verwendet.

Cajun-Gewürzmischung -

5 TL Paprika

je 1 TL getrockneter Oregano und getr. Thymian

1 TL Cayenne Pfeffer

je 1/2 TL schwarzer und weißer Pfeffer, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver

Zubereitung

Alle Gewürze gut mischen. Hält sich luftdicht verschlossen einige Monate.

Cajun Spiced Pecans (gewürzte Pecannüsse) -

2 EL Butter

1 EL Olivenöl

1 EL Worcestersauce

1/2 TL Tabasco, 3/4 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1/2 TL Paprikapulver edelsüß
1/2 TL Knoblauchpulver
2 Tassen Pekannußhälften
2 TL grobes Salz

Zubereitung

Den Ofen auf 160 Grad vorheizen. Butter und Öl in einem schweren Topf bei milder Temperatur erhitzen. Worcestersauce, Tabasco, Kreuzkümmel, Paprika- und Knoblauchpulver unterrühren und 2-3 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Die Nußhälften zugeben und mit der Sauce überziehen, dann auf einem Backblech ausbreiten und 15 Minuten backen; zwischendurch das Blech hin und wieder rütteln. Die heißen Nüsse in einer Schüssel mit Salz bestreuen und gut mischen. Dann erneut auf dem Blech ausbreiten und bei Raumtemperatur abkühlen und trocknen lassen. Luftdicht verschlossen aufbewahren.

In diesem Fall sind Walnüsse kein guter Ersatz!

Chicken Gumbo (Gumbo mit Hühnerfleisch) - 6 Portionen

50 ml Öl
30 g Mehl
1 grüne Paprika, gehackt
1 Zwiebel, gehackt
1 Stange Bleichsellerie, gehackt
500 g gegarte Hühnerbrust, in Stücken
1 gr. Dose Tomaten
1 kl. Dose Champignons, in Scheiben
gehackte Petersilie
3 Knoblauchzehen, zerdrückt
Worcestershiresoße, Sojasauce, Tabasco
Zucker, Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Öl in großem Topf erhitzen und das Mehl hineingeben. Etwa fünf Minuten unter ständigem Rühren kochen, bis die Masse hellbraun ist. Paprika, Zwiebel und Bleichsellerie hinzugeben und weitere fünf Minuten unter Rühren garen. Restliche Zutaten dazugeben und nach Geschmack mit Zucker, Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken. Eventuell mit etwas Wasser verdünnen und abgedeckt weitere 20 Minuten köcheln lassen.

Ein echtes Gumbo ist viiiiiiel aufwendiger zu kochen. Das beginnt mit der Zubereitung von Roux, einer sehr dunklen Mehlschwitze. Deswegen hier eine sehr vereinfachte Version. Wen das Original interessiert: [The Gumbopages](#).

Dirty Rice (ohne Innereien) - 6 Portionen

750 g Rinderhack
1/2 Tasse Zwiebeln, gehackt
1/2 Tasse Sellerie, gehackt
1/2 Tasse gehackter Gemüsepaprika
2 EL Sojasoße
250 g loser Reis, fertig gegart
1 TL Cayenne Pfeffer
1 Knoblauchzehe, gehackt
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Hackfleisch in einer Pfanne braun und krümelig braten, Gemüse getrennt davon weich dünsten, erst dann mit dem Hackfleisch mischen und pikant abschmecken. Mit dem gekochten Reis vermischen und servieren.

Das ist ein Rezept von Thomas aus Berlin, der es wiederum von seiner Tante aus den Südstaaten hat, die es ihrerseits von einer Cajun-Frau bekam... Eigentlich gehören ja Hühnermägen in Dirty Rice, aber das ist offensichtlich selbst bei den Cajuns nicht Jedermanns Sache. Wer mag, kann auch noch geräucherten Schinken oder scharfe Räucherwurst (in den USA ist das üblicherweise Andouille) dazugeben und etwas mehr Reis untermischen.

Gebackener Alligator - 4 Portionen

1 Kilo Alligator-Schwanz (Scheiben knapp 2 Zentimeter dick)
Salz
Barbecue Soße
schwarzer Pfeffer und Rosenpaprika
scharfer französischer Senf
1/2 Tasse Wasser
Tabasco Sauce
Mehl
Knoblauchpaste nach Geschmack
Pflanzenöl

Zubereitung

Marinieren Sie die Fleischscheiben einige Stunden in der Barbecue-Soße. Salzen und pfeffern Sie sie. Mischen Sie Senf, Knoblauchpaste und Tabasco mit Wasser. Bestreichen Sie das Fleisch damit und wälzen Sie es in dem Mehl. Fritieren Sie die Fleischscheiben etwa fünf Minuten in dem Pflanzenöl, bis sie auf beiden Seiten goldbraun sind.

Ohne Gewähr - dieses Rezept habe ich nicht ausprobiert und habe es auch nicht vor, auch wenn es Alligatorfleisch inzwischen in einigen Großmärkten gibt!

Grilled Vegetables (gegrillte Gemüse) - 4 Portionen

2 Zucchini, in ein Zentimeter dicke Scheiben geschnitten
2 Gemüsezwiebeln, geachtelt
2 Paprikaschoten, in viereckige Stücke geschnitten
50 ml Olivenöl
1 EL Cajun-Gewürze (siehe oben)
Salz, Tabasco- und Worcestershire-Sauce

Zubereitung

Gemüse in eine große Schüssel geben. Öl mit den Gewürzen und den Soßen mischen und über das Gemüse geben, mindestens 30 Minuten durchziehen lassen. Gemüse auf Spieße stecken und am Rande des Grills etwa zehn Minuten lang grillen.

Bananas Foster - 4 Portionen

4 reife Bananen, längs durchgeschnitten
4 TL Butter
100 g brauner Zucker
1 TL Zimt, Prise Muskat
Saft einer Zitrone
75 ml hochprozentiger Whiskey oder Weinbrand
1 Schnapsglas Bananenlikör
Vanilleeis

Zubereitung

Whiskey und Bananenlikör mischen und beiseite stellen. Butter in einer Pfanne schmelzen, Zucker, Zimt und Muskat hinzugeben und rühren, bis der Zucker geschmolzen ist. Bananen hinzugeben und mit der Karamel-Soße überziehen, Pfanne vom Herd ziehen. Den Likör hinzugeben und mit einem langen Streichholz vorsichtig anstecken. Die Flammen verlöschen nach kurzer Zeit von allein, sonst mit einem Deckel abdecken. Zitronensaft angießen und kurz mischen. Über Vanilleeis servieren.

Dieses berühmte Dessert stammt aus dem Restaurant "The Commanders Palace" in New Orleans. Wer sich mit Flambieren gut auskennt und sich traut, kann die Aktion ja am Tisch vor Gästen vollführen!

Chinatown

Sweet and Sour-Fish (süßsaurer Fisch) - 4 Portionen

500 Gramm Fischfilet in Würfeln

1 Ei

3 EL Mondamin, Sojasoße

1 große Zwiebel, geachtelt

1 Knoblauchzehe

1 Paprikaschote, in Streifen geschnitten

2 kleine Tomaten, geachtelt

1 kl. Dose Ananasstücke

Für die Soße: 3/4 Tasse Wasser, je 1/4 Tasse Essig und Zucker, 3 Eßlöffel Ketchup, je ein EL Mondamin und Sojasoße, einige Tropfen Sambal Oelek oder Tabasco nach Geschmack

Zubereitung

Mondamin, Ei und etwas Wasser zu einem dickflüssigen Teig rühren, mit etwas Sojasoße würzen. Fischstücke in den Teig geben, gut abtropfen lassen und in viel Öl portionsweise schnell braun backen. Herausnehmen und im Ofen warmstellen. Zwiebeln, Knoblauch und Gemüse (bis auf Tomaten und Ananas) unter Rühren anbraten, Soßenzutaten verrühren und ebenfalls dazugeben. Wenn die Soße kocht und andickt, Tomaten und Ananas miterhitzen. Erst ganz zuletzt den Fisch hinzugeben oder ganz separat servieren.

Mein all-time-favorite. Geht schnell, schmeckt super. Die Soße ist wirklich wie beim Chinesen und passt auch gut zu Hühnchen oder Shrimps.

Beef Broccoli (Rindfleisch mit Broccoli) - 4 Portionen

400 g Rumpsteak, in feine Streifen geschnitten

für die Marinade: 1 Ei, 1 EL Sherry, 1 TL Sojasoße, 1 TL Stärke, 1 EL Öl, Salz und Pfeffer

450 g Broccoli, in feine Röschen geteilt

Soße: 3 EL Sojasoße, 1 EL Sherry, 1 TL Sesamöl, 1/2 TL Zucker, 2 TL Maisstärke, 50 bis 100 ml Hühnerbrühe (Fertigprodukt)

Zubereitung

Zutaten für die Marinade verrühren, Fleischscheibchen darin mindestens eine Stunde im Kühlschrank marinieren. Alle Zutaten für die Soße mischen und beiseite stellen. In einem Wok reichlich Öl hoch erhitzen und das abgetropfte Fleisch darin etwa eine Minuten rührbraten (ev. in Portionen), herausnehmen und Fett abtropfen lassen, beiseite stellen. Öl bis auf kleinen Rest abgießen und Broccoli unter Rühren bei nicht mehr so hoher Hitze zwei bis drei Minuten garen, beiseite stellen. Soße in den Wok gießen aufkochen lassen, ev. weitere Hühnerbrühe dazugeben, wenn sie zu dick wird. Broccoli hineingeben und kurz aufkochen lassen, Fleisch untermischen und sofort servieren.

Chinese Spareribs (chinesische Rippchen) - 4 - 6 Portionen

150 ml Hoisinsauce
3 EL Honig
je 3 EL dunkle und helle Sojasauce
Pfeffer nach Geschmack
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1,5 Kilo Schweine-Schälrippe

Zubereitung

Zutaten für die Sauce verrühren und die Rippchen darin im Kühlschrank über Nacht marinieren. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Rippchen aus der Sauce nehmen, in Fettpfanne legen, mit Alufolie abdecken und im Ofen etwa 45 Minuten sanft garen lassen. Folie abnehmen, Backofen auf 225 Grad setzen, Rippchen wieder mit Sauce bestreichen und von beiden Seiten schön braun braten lassen.

Dazu passen gebratener Reis und/oder eine chinesische Gemüsepfanne.

Fried Rice (gebratener Reis) - 4 Portionen

250 g Reis, gegart, ausgedampft und abgekühlt
2 Eier, verschlagen
1/2 TL Salz
Öl
2 Frühlingszwiebeln, gehackt
1/2 rote Paprika, fein gewürfelt
100 g TK-Erbesen, getaut
200 g kl. Shrimps, roh, oder gek. Schinken, fein gewürfelt
2 EL Cashew- oder Erdnüsse, gesalzen
1 EL Sojasauce
Sambal Oelek (Pfefferpaste) nach Geschmack

Zubereitung

Reiben Sie den Reis mit nassen Händen, so dass sich alle Körner voneinander trennen. Eier mit dem Salz verschlagen, zu einem flachen Pfannkuchen braten, in Streifen schneiden, beiseite stellen. Gemüse in Öl in einer Pfanne oder in einem Wok zwei bis drei Minuten anbraten, Shrimps oder Schinken dazugeben und kurz weiter braten, Nüsse untermischen. Reis dazugeben und unter Rühren heiß werden lassen. Mit Sojasauce und Sambal Oelek abschmecken, Eierstreifen unterheben und heiß werden lassen.

Eine prima Resteverwertung - die Gemüsesorten lassen sich durch andere Sorten austauschen. Wichtig ist, dass Sie mit kaltem Reis arbeiten - sonst klumpen die Reiskörner zusammen und Sie brauchen Unmengen Öl.

Shrimp Lo Mein (Nudeln mit Shrimps) - 4 Portionen

4 EL Erdnuss- oder anderes Öl
250 g rohe Shrimps, gesäubert, geschält
2 Scheibchen fr. Ingwer (oder etw. Ingwerpulver)
2 Frühlingszwiebeln, gehackt
2 TL Stärke
1/2 TL Zucker
2 EL Sojasoße
1 gr. Möhre, in feine Streifen geschnitten
2 Stangen Staudensellerie, fein gehackt
1 Dose Sojabohnensprossen, abgetropft
250 g Lo Mein Nudeln (chinesische Eiernudeln) oder dünne Spaghetti
1/2 TL Salz
1/2 Knoblauchzehe, zerdrückt

Zubereitung

Nudeln kochen, abgießen und beiseite stellen. In einer großen Pfanne oder einem Wok Möhren, Frühlingszwiebeln, Sellerie bei hoher Hitze in Öl und Knoblauch kurz anbraten, Sojabohnenkeime dazugeben, kurz weiterbraten. Shrimps dazugeben, wieder eine Minute unter Rühren braten. Sojasoße, Stärke, Zucker, Salz und Ingwer dazugeben, gut vermischen und kurz garen lassen, so dass die Gemüse noch knackig sind. Mit den Nudeln vermischen und erhitzen.

Banana Fritters (gebratene Bananen) - 4 Portionen

2 TL Zucker
2 EL Mehl
1 EL Maisstärke
1 Eiweiß
etw. Wasser
2 gr. Bananen, nicht überreif
Öl zum Fritieren
Honig

Zubereitung

Zucker, Mehl, Maisstärke, Eiweiß und genügend Wasser zu einem dicken Ausbackteig verrühren. Bananen in 3- 4 cm lange Stückchen schneiden, im Teig wenden. Öl in einem Wok oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Bananen abtropfen lassen und etwa zwei Minuten im Fett hellbraun fritieren. Auf Küchenpapier kurz entfetten, auf Teller verteilen, mit Honig beträufeln und noch heiß servieren.

Ein Dessert, das eigentlich aus Indonesien stammt, aber wohl auch auf der Karte jedes "Chinesen" zu finden ist.

Cowboy-Küche

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.

Cowboy Coffee (Kaffee nach Cowboyart) -

Zubereitung

Großen Topf oder Blechkanne mit kaltem Wasser füllen. Für jeweils zwei Tassen Wasser einen gestrichenen Esslöffel Kaffeepulver in das kalte Wasser geben. Topf auf das Feuer setzen und erhitzen, einmal voll aufkochen lassen, von der Flamme nehmen. Einige Esslöffel kaltes Wasser hinzugeben, das sorgt dafür, dass sich das Kaffeemehl unten absetzt. Kaffee noch einige Minuten ziehen lassen. Und dann: Pour and enjoy a taste of the Old West!

Berücksichtigen Sie, dass amerikanischer Kaffee anders geröstet wird und einen "dünnere" Aufguss ergibt - verwenden Sie also eher weniger als mehr Kaffeepulver.

BBQ-Rindfleischtopf - 8 Portionen

1,4 kg mageres Rindfleisch, in Würfeln
250 ml Barbecuesoße ([selbstgemacht](#))
375 ml Wasser

Salz, Pfeffer

je acht Kartoffeln und Möhren, in groben Würfeln

1 Stange Sellerie, in Stücken

1 Zwiebel, in Achteln

3 EL Mehl, 50 ml kaltes Wasser

Zubereitung

Rindfleisch in der Barbecuesoße einige Stunden marinieren lassen. Dann alles zusammen mit dem Wasser in einen Topf geben, würzen und zugedeckt etwa eine Stunde sanft köcheln lassen. Dann die Gemüse zugeben und weitere 20 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist. Mehl mit Wasser anrühren und Ragout etwas andicken.

Ich brate das Fleisch erst in etwas Öl an und schmore es dann mit der Flüssigkeit gar. Das sieht appetitlicher aus!

Cowboy Beans - 4 Portionen

250 g getrocknete Wachtelbohnen (Kidney-Bohnen gehen auch)

100 g ger. Schinkenwürfel

1 große Zwiebel, gehackt

1 kl. Dose Tomaten

1 kl. Dose grüne Chilies (oder getr. Chilischoten bzw. Tabasco nach Geschmack)

1 EL Chilipulver

2 EL brauner Zucker

1/2 TL Senf

1/2 TL Salz

Zubereitung

Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Abgießen. Bohnen in einem großen Topf mit genügend frischem Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen, etwa eine gute Stunde kochen, bis die Bohnen fast weich sind. Flüssigkeit abgießen, aber zurückbehalten. Tomaten, Speck und Gewürze (ohne Salz!) sowie 250 ml der Kochflüssigkeit dazugeben und im offenen Topf weitere 30 bis 45 Minuten garen. Die Bohnen sollten nicht in allzuviel Soße schwimmen. Falls jedoch zuviel verkocht, weitere Flüssigkeit nachgießen.

Dieses Rezept lässt sich leicht vervielfachen und ist eine würzige Beilage für Kurzgebratenes.

Turkey Jerky -

500 g Putenbrust

6 EL Sojasauce

4 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 bis 2 TL Chiliflocken (oder Tabasco nach Geschmack)

etw. Ingwerpulver nach Geschmack

je 1 TL brauner und weißer Zucker

1 TL Honig
1 EL Sesamöl

Zubereitung

Putenbrust in Scheiben (Schnitzel) schneiden, diese flach klopfen und wiederum in längliche Streifen schneiden. Restliche Zutaten miteinander verrühren. Putenstreifen darin im Kühlschrank über Nacht zugedeckt marinieren. Geflügel aus der Marinade nehmen, gut abtrocknen und auf die Fächer eines Dörrautomaten legen. Gerät einschalten und das Fleisch 7 bis 10 Stunden darin lassen. Wer keinen Dörrautomaten hat: Fleischstreifen im Backofen (Heißluft ist besser geeignet als Ober/Unterhitze) bei 60 Grad und leicht geöffneter Tür bis zur gewünschten Elastizität trocknen, mindestens fünf Stunden wird es dauern.

Ein Rezept von Sabo aus dem Chefkoch-Forum. Der Glückliche lebt in Florida, kann Jerky also auch fertig kaufen, statt es selbst zuzubereiten - wobei selbstgemacht besser schmeckt!

Apple Crunch Pudding - 6 Portionen

6 mürbe Äpfel (Boskoop), geschält, in Scheiben
1 Tasse Haferflocken
1 Tasse brauner Zucker
1/3 Tasse Mehl
1/2 Tasse (ca. 125 g) Butter

Zubereitung

Zubereitung auf dem Campfire: Einen kleineren gußeisernen Topf mit Deckel ausfetten, Äpfel einschichten. Restliche Zutaten in einer Schüssel zu Streuseln verarbeiten und über die Äpfel geben. Deckel aufsetzen. Topf auf einige durchgeglühte Holzkohlenbriketts setzen, weitere auf den Deckel schichten. Etwa 30 Minuten backen lassen.

Der Süden

Shrimp Remoulade - 8 Portionen

je 1 Tasse Majonaise und Schmand
2 zerdrückte Knoblauchzehen
zwei Teelöffel gehackte Zwiebel
3 hartgekochte Eier, gehackt
2 Eßlöffel gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer, Tabasco, Paprika
1 Kilo Shrimps, gekocht und geschält

Zubereitung

Alle Zutaten für die Soße vermischen und pikant abschmecken. Dann die Shrimps unterheben und gut durchziehen lassen.

Eine Art Krabbencocktail. Dazu schmecken Cracker oder man serviert die Shrimp-Remoulade auf Salatblättern oder in einer ausgehöhlten Frucht, beispielsweise Melone oder Orange.

Nashville Sweet BBQ Sauce -

2 Tassen Ketchup
1/2 Tasse brauner Zucker
6 - 8 EL frischer Zitronensaft
1 EL Zitronenschale
2 EL Melasse (oder dunkler Honig)
1 EL Worcester Sauce
1 TL Liquid Smoke (oder Rauchsatz)
2 TL trockenes Senfpulver (oder 2 TL scharfer Senf)
1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 TL Zwiebel-Pulver

Zubereitung

Alles in einen Topf geben, gut mischen, und langsam erwärmen, bis es anfängt zu kochen. Dann die Hitze reduzieren und 8 bis 10 Minuten köcheln lassen bis die Sauce dick wird.

Gut für Rippchen oder Schweinebraten! Wenn die Sauce nicht direkt verwendet wird: Topf auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, Inhalt in ein sauberes Gefäß füllen und in den Kühlschrank stellen, ist einige Wochen haltbar.

Peanut Soup (Erdnussuppe) - 4 - 6 Portionen

2 Eßlöffel Butter
3 Eßlöffel feingehackte Zwiebel
1 gehackte Knoblauchzehe
1 Eßlöffel Mehl
1 Tasse Erdnußbutter (ca. 200 g)
4 Tassen Hühnerfond
1 Tasse Sahne
1/2 Tasse gehackte Erdnüsse

Zubereitung

Butter in einem großen Topf schmelzen, Zwiebel, Knoblauch darin weich dünsten, dann Mehl dazugeben und kurz braten. Erdnußbutter gründlich einrühren, dann die Brühe. Alles 20 Minuten kochen und zuletzt die Sahne einrühren und nochmals erhitzen. Mit gehackten Nüssen servieren.

Klingt seltsam, schmeckt aber. Jeder, der den ur-amerikanischen Brotaufstrich Peanutbutter kennt, weiß, dass diese Suppe ganz schön satt macht...

Stuffed Eggplant (gefüllte Auberginen) - 4 Portionen

2 große Auberginen
1 Pfund Shrimps, gekocht und geschält
1 Dose Crabmeat
je 1 Zwiebel und Parikaschote, gehackt
2 Tomaten, enthäutet und gehackt
1 Tasse gekochter Reis
2 Knoblauchzehen, gehackt
Salz, Pfeffer, Butter
3 Eßlöffel gehackte Petersilie
1/2 Tasse geriebener Käse (Cheddar)

Zubereitung

Auberginen halbieren, das Innere aushöhlen und kleinhacken. Shrimps und Crabmeat kleinhacken. In einer Pfanne etwas Butter schmelzen und Paprika und Zwiebel darin weichdünsten, dann das Auberginenfleisch. Tomaten, Knoblauch und Reis untermischen. Würzen und alles gut erhitzen, Shrimps unterheben. Auberginen in der Pfanne rundum in etwas Öl einige Minuten anbraten, dann Shrimps-Reis-Masse in die Auberginen füllen, Käse darüberstreuen. Im gefetteter Form im Backofen bei 175 Grad etwa 30 Minuten überbacken, dabei unten etwas Wasser angießen.

Tennessee Pork Barbecue - 12 Portionen

ein schönes Stück Schweine-Schulterbraten, gut 2 kg
2 Fl. Barbecue-Sauce (am besten Hickory Smoked)

12 Hamburger Brötchen

Hamburger Pickles (Hamburger-Gurkenscheiben, gibt es in US-Shops)

Zubereitung

Wenn vorhanden, Fleisch in einem "slow cooker" oder "crock pot" (elektrisch mit Keramiktopfeinsatz) im eigenen Saft garen, bis man die Fasern des Fleisches leicht auseinander ziehen kann. Ansonsten in einem Bratentopf mit ein wenig Wasserzusatz langsam garen. Das dauert mehrere Stunden. Wenn das Fleisch gar ist, das Fett entfernen und mit einer Gabel das Fleisch in einzelne Fasern auseinanderziehen. Das Fleisch in eine Gußeisenpfanne geben und mit der Barbecue-Sauce gut vermengen und kurze Zeit im Backofen backen. Das Fleisch auf die Hamburger Buns legen, zwei bis drei Hamburger Pickles darauflegen, zuklappen und genießen.

Ein Rezept von Ute aus Münster, die lange Jahre in den Südstaaten gelebt und und sich daher bestens mit der US-Küche auskennt. Danke!

Creole Chicken (kreolisches Hühnchen) - 4 Portionen

375 ml Tomaten aus der Dose

100 ml Tomatenmark

1 Zwiebel, feingehackt

je 1/4 TL Salz und Zucker

4 Hühnerbrustfilets

je 1/2 Tasse grüner Paprika, Zwiebeln und Champignons, feingehackt

6 schwarze Oliven, kleingehackt

1 gehackte Knoblauchzehe

gehackte Petersilie, 15 ml trockener Sherry

Zubereitung

Die ersten fünf Zutaten vermengen und in 20 bis 30 Minuten zu einer sämigen Tomatensoße köcheln lassen. Zwischenzeitlich etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Hühnerbrust pro Seite etwa drei Minuten anbraten, Die Bruststücke mit den Gemüsen in die Tomatensoße geben und 30 Minuten über sehr kleiner Flamme köcheln lassen. Auf einem Reisbett servieren.

White Mousse with Rasperry Sauce - 4 Portionen

1 Tafel weiße Schokolade

300 ml eiskalte Sahne

75 g Puderzucker

3 Eiweiß

450 g TK-Himbeeren

Zucker nach Geschmack, etwas Himbeergeist

Zubereitung

Schokolade im Wasserbad schmelzen. Sahne schlagen, ebenso Eiweiß mit Puderzucker. Schokolade vorsichtig mit Sahne und Eiweiß vermischen, kühlstellen. Für die Sauce Himbeeren mit Zucker in einem Topf zerdrücken und aufkochen, zuletzt Himbeergeist oder Brandy unterrühren, kühlen.

Mint Julep -

Zubereitung

Pro Drink: 5 cl Bourbon, Minzezweige, 1/2 Teelöffel Zucker. Gläser und Whiskey stark kühlen. Gläser mit Eis füllen, wieder in den Kühl- oder Eisschrank stellen. Gewaschene Minzezweige mit Zucker zerdrücken, mit einigen Tropfen Wasser auflösen. Whiskey unterrühren und in die gekühlten Gläser mit Eis geben.

Ein klassischer Drink aus dem Süden. Muß aber eiskalt sein, sonst verwässert er...

Die Küche der Amish

Amish Alabaster - 4 Portionen

4 kl. weiße Rüben, geschält und halbiert
4 mittelgroße Kartoffeln, geschält und halbiert
Salz, Pfeffer, Sahne

Zubereitung

Rüben und Kartoffeln in Salzwasser 20 bis 30 Minuten sehr weich kochen, abgießen. Kartoffeln in den Topf zurückgeben und ausdampfen lassen. Rüben mit Gewürzen und ausreichend Sahne pürieren, Kartoffeln ebenfalls mit Kartoffelstampfer zerdrücken und dazugeben, abschmecken und glatt rühren, Masse sollte etwas weniger steif sein als Kartoffelpüree. In eine gebutterte, feuerfeste Form geben und bei 150 Grad im Ofen 20 bis 30 Minuten garen.

Eine interessante Beilage zu Wildgerichten oder Ente.

Apple Puff Pancake (Apfelpfannkuchen) - 4 Portionen

2 große Äpfel, geschält und in dünne Schnitze zerteilt
50 g Butter
150 g Mehl
Prise Salz
250 ml Milch
50 g Zucker
Prise Vanillezucker und Muskatnuss

Zubereitung

Ofen auf 250 Grad vorheizen. Äpfel in einer Pfanne mit der Hälfte der Butter etwa fünf Minuten weich dünsten, beiseite stellen. Schwere Metallpfanne im Ofen etwa 5 Minuten vorheizen. Währenddessen restliche Zutaten (ohne Butter) in einer Schüssel verschlagen. Pfanne mit Topflappen aus dem Ofen nehmen, restliche Butter darin schmelzen lassen. Apfelscheiben in die Pfanne geben, dann den Teig. Pfannkuchen im Ofen etwa 10 Minuten backen, dann Hitze auf 180 Grad vermindern und weitere 10 bis 15 Minuten backen lassen. In Achtel schneiden und mit Butter und Ahornsirup servieren.

Chicken and Onions (Huhn mit Zwiebeln) - 4 Portionen

2 Gemüsezwiebeln, geschält und Ringe geschnitten
50 ml Öl
500 g Hühnerbrustfilets

1 Bund gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer, 1 TL edelsüßer Paprika

Zubereitung

Zwiebelringe in einer schweren Pfanne in Öl etwa fünf Minuten hellbraun anbraten. Hühnerbrustfilets mit Salz, Pfeffer und reichlich Paprika würzen und obenauf legen. Pfanne fest verschließen, Hitze heruntersetzen und etwa 20 Minuten sanft weiterbraten lassen. Dann alles wenden: Fleisch nach unten und Zwiebeln obenauf legen, Petersilie darüberstreuen. Falls die Zwiebeln zu braun werden, etwas Wasser angießen und etwa 15 weitere Minuten sanft garen lassen. Mit Bandnudeln servieren.

Drop Cookies (Schmalzkekse) -

450 g Zucker
1/2 TL Salz
350 g Schmalz
2 Eier
1 Päckchen Vanillezucker
1/2 TL Muskatnuss
650 g Mehl
2 TL Backpulver
1 TL Natron
250 ml Milch
Zimtzucker oder Hagelzucker zum Bestreuen

Zubereitung

Zucker und Schmalz mit dem Mixer cremig rühren. Eier, Vanillezucker, Salz und Muskatnuss unterrühren. Natron mit der Milch mischen, Mehl mit dem Backpulver, abwechselnd unter die Teigmasse rühren. Teig teelöffelweise auf ein gefettetes Backblech setzen, mit Hagelzucker oder Zimtzucker bestreuen. Im Ofen bei 180 Grad zehn bis 12 Minuten hellbraun backen.

Oatmeal Bread (Haferbrot) -

4 Tassen kochendes Wasser
2 Tassen Instant-Haferflocken
1 Tasse Vollkorn-Weizenmehl
1/2 Tasse brauner Zucker
2 TL Salz
125 g Butter oder Margarine
2 Pakete Trockenhefe
1 Tasse lauwarmes Wasser
10 Tassen Mehl (ev. etwas mehr)

Zubereitung

Haferflocken, Vollkornmehl, Zucker, Salz und Butter mit dem kochenden Wasser übergießen, stehen lassen, bis die Mischung lauwarm ist. Hefe in dem lauwarmen Wasser anrühren und zum Vorteig geben, gut verrühren. Soviel Mehl unterkneten, dass ein elastischer, nicht mehr klebender Teig entsteht - am besten erst mit dem Kneithaken und dann mit den Händen arbeiten. Teig mindestens eine Stunde an einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen. Teig in vier Brote formen, oben mit einem Messer mehrmals quer einritzen. Erneut eine Stunde gehen lassen. Brote bei 190 Grad im Ofen etwa 30 bis 40 Minuten backen lassen. Sie sind gar, wenn sie unten hohl klingen, wenn man darauf klopft.

Die Menge ist reichlich bemessen für einen normalen deutschen Haushalt - vielleicht nehmen Sie also nur die Hälfte.

String Bean Salat (Bohnensalat) - 8 Portionen

400 g gegarte grüne Bohnen, in zentimeterlange Stücke geschnitten
1/2 Kopf Eisbergsalat, fein gehackt
1 Bund Frühlingszwiebeln, fein gehackt
1 TL Kapern
Essig-Öl-Dressing
Kapuzinerkresse-Blüten

Zubereitung

Alle Zutaten vermischen und mit dem Essig-Öl-Dressing übergießen. Essbare Kapuzinerkresse-Blüten waschen und auf den Salat legen.

Sieht toll aus! Verwenden Sie Ihr Lieblings-Dressing - ich nehme eines aus Olivenöl, Essig und Knoblauch, kräftig abgeschmeckt mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Hawaiianische Küche

Lomi Lomi Salmon - 4 Portionen

250 g Räucherlachs
600 g Tomaten, feingehackt
1 Bund Frühlingszwiebeln, feingehackt
1/2 Zwiebel, feingehackt

Zubereitung

Alle Zutaten sehr fein hacken und mischen. Über Nacht gut kühlen und gut durchziehen lassen.

Diese Vorspeise braucht kein Gewürz - der Lachs ist salzig genug. Wer mag, kann allerdings eine Prise Pfeffer und etwas Zucker dazugeben, vor allem, wenn die Tomaten noch nicht sehr reif waren.

Kalua Pig aus dem Römertopf - 6 - 8 Portionen

2 Tassen Cidre (Apfelwein)
Schweineschinken oder Krustenbraten am Stück, 3 Kilo
Rauchsalz, Salz

Zubereitung

Römertopf einweichen. Schweinefleisch hineingeben, Cider angießen und Braten mit Rauchsalz würzen. Im Ofen bei 150 Grad mindestens fünf (!) Stunden gar backen lassen. Fleisch aus dem Topf nehmen, etwas mit normalem Salz nachsalzen und in feine Streifen zupfen, mit Salaten und Reis servieren.

Die Garzeit ist kein Irrtum: Das Fleisch muss fast zerfallen. Bei einem originalen hawaiianischen Luau wird Kalua Pig in einer Erdgrube geröstet und zwar einen halben Tag lang.

Huli Huli Chicken - 6 - 8 Portionen

2,5 Kilo Hühner Teile (Keulen und Brust)
je 150 ml Ketchup und Sojasoße
100 g brauner Zucker
3 EL Sherry
1 Stück Ingerwurzel, zerdrückt (oder in Pulverform)
1 Knoblauchzehe, gehackt

Zubereitung

Hühnerteile mit der Hautseite nach oben in eine Fettpfanne schichten. Unter dem Ofengrill (zweitoberste Schiene) von jeder Seite etwa zehn Minuten garen. Zutaten für die Soße verrühren, auf das Huhn streichen und weitere zehn Minuten pro Seite braun braten, dabei immer wieder mit der Soße bestreichen.

Haupia (Kokosnuss-Pudding) - 4 - 6 Portionen

2 EL Stärkemehl
3 EL Zucker
Prise Salz
2 Tassen (450 ml) frische Kokosnussmilch (zur Not verdünntes Konzentrat, gibt es in Dosen zu kaufen)

Zubereitung

In einer Schüssel Zucker, Stärke und etwas von der Kokosmilch zu einer geschmeidigen Paste verrühren. Die restliche Kokosmilch zum Kochen bringen und mit der Paste andicken. In eine flache Form geben und abkühlen lassen.

In Hawaii wird Haupia mit noch einem halben EL mehr Stärke angedickt, so dass sich der Pudding später in Würfel schneiden lässt. Er wird dann mit frischen Früchten serviert.

Hawaiian Fruit Punch (Fruchtpunsch) - 20 - 30 Gläser

1,5 Liter Orangensaft
1,5 Liter Guavensaft (Feinkostgeschäft)
1,5 Liter Ananassaft
200 ml Grenadinesirup
0,7 l Ginger Ale
je 1/4 l heller und dunkler Rum

Zubereitung

Obstsäfte mischen und am besten einen Tag kühlen lassen. Am nächsten Tag Ginger Ale und Grenadinesirup hinzugeben, mit Eiswürfeln kühlen. Rumsorten mischen und auf jede Portion auffließen lassen - nicht unterrühren!

Harvey Wallbanger -

Zubereitung

Pro Drink: 5 cl Wodka, 10cl Orangensaft, 1 Barlöffel Galliano (ein Kräuterschnaps). Ein Glas mit viel Eis füllen. Wodka und Orangensaft einfüllen, kurz umrühren und den Galliano vorsichtig auffließen lassen.

Harvey, so geht die Sage, war ein Surfer auf Maui, der nach dem Genuß dieses Drinks mit schöner Regelmäßigkeit gegen Mauern lief. Kein Wunder! Torsten kennt die Geschichte übrigens anders: Harvey schmetterte seine Surfbrett gegen Wände und ließ sich dann wohl von diesem Mix besänftigen!

Pina Colada -

Zubereitung

Pro Drink: 5 cl weißen Rum, 2 cl Cream of Coconut (aus der Dose oder Batida), 3 cl Ananassaft. Zutaten im Shaker mixen und auf Eis in einem großen Glas servieren. Mit Ananas dekorieren.

Pina-Colada-Torte -

4 gr. Eier

4 EL lauwarmes Wasser

125 g Zucker

100 g Mehl

25 g Speisestärke

50 g Kokosraspeln

1 TL Backpulver

Füllung: 50 ml Batida de Coco oder Pina-Colada-Likör

1 Dose geraspelte Ananas (del Monte) mit Saft

75 g Zucker

6 Blatt Gelatine

2 Becher Sahne

Garnitur: 1 Becher Sahne, Van.zucker und Zucker nach Geschmack, Kokosraspeln, Ananasstücke

Zubereitung

Eier mit Wasser und Zucker sehr schaumig schlagen, bis die Masse weißcremig und fest ist.

Mehl, Speisestärke, Backpulver, Kokosraspeln vermischen und vorsichtig mit einem Schneebesen unter die Eimasse heben, nicht zu lange rühren! In einer gefetteten Springform (26 bis 28 cm) bei 200 Grad (Umluft 175 Grad) etwa 25 bis 30 Minuten backen. Etwas erkaltet aus der Form nehmen, später halb durchschneiden.

Für den Belag einige EL Ananassaft abnehmen und die Gelatine darin einweichen. Restliche Ananas abgießen, den Likör und Zucker mit den Früchten verrühren. Sahne steif schlagen.

Gelatine im Wasserbad oder bei niedrigster Stufe in der Mikrowelle auflösen, unter die Früchte ziehen. Sobald die Masse etwas fest wird, die Sahne vorsichtig unterheben. Creme auf den Tortenboden füllen, zweite Hälfte daraufsetzen. Einige Stunden fest werden lassen. Vor dem Servieren Torte mit restlicher, gesüßter Schlagsahne bestreichen, mit Kokosraspeln dick bestreuen, mit Sahnetupfen und Ananasstücken verzieren.

Indianische Küche

Bannock-Brot der Chippewa-Indianer - 8 Portionen

1 1/2 Tassen Maismehl
1/2 Tasse Wasser (ev. etwas mehr)
4 EL ÖL, geschmolzene Butter oder ausgelassenes Speckfett
4 EL Honig oder Ahornsirup
einige EL Öl zum Braten

Zubereitung

In einer Schüssel alle Zutaten gut verrühren. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig löffelweise hineintropfen lassen und mit einem Löffel etwas flachdrücken, auf beiden Seiten knusprig braun braten.

Eine Art Pfannkuchen, die man salzig oder süß zubereiten kann.

Fischsuppe der Irokesen -

Fischfilets
Wasser
grobes Maismehl
Wildgemüse wie Löwenzahn, wilde Zwiebeln, Kohlblätter

Zubereitung

Fisch in Wasser garziehen lassen, herausnehmen. Brühe mit Salz würzen, Maismehl einrühren, bis eine gebundene Suppe entsteht und das Wildgemüse darin ebenfalls garkochen. Zuletzt den Fisch zerpfücken und wieder einlegen.

Ein authentisches Rezept - und wohl eher etwas für wagemutige Kochkünstler!

Hirschsteaks - 8 Portionen

1/2 Tasse Erdnußöl (oder Sonnenblumenöl)
1 Knoblauchzehe, gehackt
1/4 Tasse Rotweinessig
Pfeffer
8 Hirschsteaks

Zubereitung

In einer Pfanne den Knoblauch im Öl glasig braten, Pfeffer und Essig dazugeben und kurz durchkochen. Mit dieser warmen "Marinade" die Hirschsteaks bestreichen und über Holzkohle gar grillen, von jeder Seite etwa fünf Minuten. Dazu passen geschmorte Wildpilze.

Pueblo Pork Roast (Schweinebraten Pueblo) - 6 - 8 Portionen

1/4 Tasse Öl
1,5 Tassen gehackte Zwiebeln
3 Knoblauchzehen, gehackt
4 zerdrückte, getrocknete Wacholderbeeren
Prise Korianderpulver
1 Lorbeerblatt
1 EL Chilipulver, 1 TL Salz
1 1/4 Tasse Wasser
1 Tasse pürierte Tomaten (Fertigprodukt)
2/3 Tasse Essig
1/2 Tasse Honig
1 Riegel Zartbitterschokolade
2,5 Kilo Nackenbraten vom Schwein

Zubereitung

Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Gewürze hinzufügen und nochmals kurz schmoren lassen. Restliche Zutaten (bis auf Schokolade und Fleisch) hinzugeben und 30 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Dann Schokolade einlegen, schmelzen lassen, durchrühren und offen 20 weitere Minuten sanft köcheln lassen, bis die Soße ziemlich dick ist. Backofen auf 170 Grad vorheizen, das Fleisch mit der Soße bestreichen und etwa drei Stunden lang backen. Dabei immer wieder mit der Soße bestreichen.

Die Küche der Pueblo-Indianer im Süden war natürlich ganz anders als die der Prärie-Indianer im Norden: Hier gab es andere Gewürze und Gemüsesorten und die Rezepte erinnern sehr an mexikanische Küche.

Succotash (Mais-Bohnen-Gemüse) - 6 Portionen

2 EL Schmalz
2 gehackte Zwiebeln
1 gehackte Paprikaschote
2 kl. gewürfelte Kartoffeln
1/4 l kochendes Wasser
2 Tassen Kidneybohnen (aus der Dose)
1 gr. Dose Tomaten
1 TL Zucker
400 g Maiskörner aus der Dose (abgegossen)
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zwiebeln und Paprikaschote in dem Schmalz gut andünsten, dann die Kartoffeln und das Wasser hinzugeben. Etwa 15 Minuten kochen lassen, dann Bohnen dazugeben und weitere 15 Minuten köcheln lassen. Dann Tomaten, Mais und Zucker dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz erhitzen und servieren - entweder als vegetarisches Hauptgericht oder als Gemüsebeilage zu kurzgebratenem Fleisch.

Gericht mit starkem indianischen Einfluss, dann aber von den Pennsylvania Dutch etwas verfeinert.

Baked Indian Pudding (Maispudding) - 4 - 6 Portionen

1/2 Tasse Maismehl
4 Tassen Milch
1/2 Tasse Ahornsirup
1/4 Tasse Rübenkraut
2 Eier, verschlagen
2 EL geschmolzene Butter
1/3 Tasse brauner Zucker
Prise Salz, Prise Muskat
1/2 Tasse kalte Milch

Zubereitung

Milch erhitzen und das Maismehl einrühren, bei sehr geringer Hitze unter häufigem Rühren 20 Minuten auf dem Herd ausquellen lassen. Eine große, feuerfeste Form ausfetten, Ofen auf 150 Grad vorheizen. Alle Zutaten, bis auf die kalte Milch, gut mit dem Maisbrei verrühren und in die Form geben. Die kalte Milch obenauf schütten. Den Pudding etwa zwei Stunden backen lassen, bis er insgesamt fest, aber oben noch etwas feucht ist. 30 Minuten auskühlen lassen und mit Sahne oder Beeren servieren.

Pemmican -

2 Tassen Rosinen
2 Tassen getrocknete Datteln
2 Tassen gemischte Nüsse (Pecans, Walnüsse, Cashews, Erdnüsse - nicht gesalzen)
Honig (genug, um die Masse zu binden)

Zubereitung

Trockenfrüchte und Nüsse in der Küchenmaschine grob hacken. Soviel Honig hinzumischen, dass sich die Masse verbindet und die Form behält. Auf eine geölte Fettpfanne streichen und sehr kalt stellen. Dann in Stücke schneiden und in Alufolie wickeln.

Das ist ein "modernes" Pemmican, Müsli-Riegeln nicht unähnlich. Das klassische Pemmican bestand zusätzlich noch aus Schmalz und feingestampftem Trockenfleisch und diente als energiereiche Nahrung, wenn sich die Indianer Nordamerikas im Winter auf Jagdzügen befanden.

Jüdische Küche

Chicken Soup (Hühnersuppe) - 6 - 8 Portionen

2 l Wasser
1 Suppenhuhn
1 große Zwiebel, in Ringe geschnitten
1 Knoblauchzehe
2 Nelken
1 Lorbeerblatt
Salz, Muskat
200 g Karotten
200 g Lauch
200 g Staudensellerie
200 g TK-Erbesen
1 Bund Petersilie

Zubereitung

Wasser, Zwiebel, Knoblauchzehe und Gewürze aufkochen und das Huhn einlegen. Im Schnellkochtopf 30 Min., sonst je nach Größe des Huhns auch 1,5 bis 2,5 Stunden garen. Das kleingeschnittene Gemüse zuletzt gut 20 Minuten mitgaren. Huhn herausnehmen, das Fleisch von den Knochen lösen, in kleine Stücke schneiden, Brühe entfetten und Gewürze herausfischen. Das kleingeschnittene Hühnerfleisch und gehackte Petersilie zugeben.

Scherzhaft heisst Hühnersuppe in den USA auch "Jewish Penicillin", da heiße Hühnersuppe bei Erkältungen und Grippe Wunder wirken soll! Beliebte Einlagen: Gekochter Reis, Suppennudeln oder - echt jüdisch - Matze-Klöße.

Bagel with Lox (Bagel mit Räucherlachs) - 4 Portionen

4 Bagel
175 g Frischkäse
200 g Räucherlachs
Schnittlauch, Zwiebelringe

Zubereitung

Bagel aufschneiden und Schnittflächen toasten, Frischkäse mit Schnittlauch verrühren. Untere Bagelhälften mit Frischkäse bestreichen, mit Räucherlachs belegen und mit Zwiebelringen garnieren. Obere Brötchenhälfte auflegen.

Ein typischer Deli-Imbiss.

Challah (Hefezopf) -

590 ml lauwarmes Wasser
2 Päckchen Trockenhefe
120 ml Honig
60 ml Öl
2 Eier
1/2 TL Salz
1 kg Mehl
zum Bestreichen: 1 Ei, verschlagen
zum Garnieren: ev. 2 TL Mohn

Zubereitung

Trockenhefe in einer großen Schüssel mit dem Mehl vermischen. Die weiteren Zutaten (ev. nicht die ganze Wassermenge verwenden) dazugeben und alles gut mit den Händen zu einem glatten Teig kneten. An einem warmen Ort zugedeckt mindestens eine Stunde gehen lassen. Teig wieder durchkneten und zu drei Strängen formen. Teigstränge zu einem Zopf flechten und auf ein gefettetes Backblech setzen, erneut eine Stunde gehen lassen. Ofen auf 190 Grad vorheizen. Hefezopf mit dem verquirlten Ei bestreichen, eventuell mit Mohn bestreuen und etwa 40 Minuten backen lassen. Der Zopf ist gar, wenn er hohl klingt, wenn man auf den Boden klopft.

Sollte Challah übrig bleiben, lässt sich es sich prima für [French Toast](#) verwenden.

Cholent (Sabbat-Eintopf) - 6 Portionen

1 Tasse getrocknete weiße Bohnen
600 g magere Rinderbrust, in vier Stücke geschnitten
4 geschälte Kartoffeln
1 Zwiebel, geviertelt
1 TL Salz, etwas schwarzer Pfeffer
3 Tassen Hühnerbrühe

Zubereitung

Bohnen über Nacht in Wasser einweichen, dann abgießen. Backofen auf 170 Grad vorheizen. Bohnen mit Fleisch, Gemüse und Gewürzen in einen ofenfesten Topf geben, genug Wasser angießen, dass die Zutaten gerade eben bedeckt sind. Topf zunächst mit zwei Lagen Alufolie sehr dicht verschließen, dann den Deckel fest aufsetzen. 30 Minuten im Ofen garen, dann Hitze auf 90 Grad heruntersetzen und zehn (kein Druckfehler - stimmt so!) weitere Stunden garen. Dabei keinesfalls den Topf öffnen. Cholent in Suppentellern servieren, eventuell mit etwas heißer Hühnerbrühe aufgießen.

Das Rezept lässt sich genauso mit der doppelten Menge zubereiten.

Gefilte Fish (Fischklößchen) - 6 Portionen

1 kl. Möhre, sehr feingehackt
1 Stange Staudensellerie, sehr feingehackt
1 Zwiebel, sehr feingehackt
1 kg Fischfilet (Hecht, Seelachs, Barsch)
2 Eiweiß
4 EL Sahne
Salz und Pfeffer
50 g Paniermehl (original Matze-Mehl)
2 Eiswürfel

Für die Soße: 2 EL Sahnemeerrettich aus dem Glas, 2 TL scharfer Senf, 5 EL Majonaise, 3 EL saure Sahne, Salz

Zubereitung

Gemüstückchen in etwas Öl weich dünsten, beiseite stellen. Fischfilets klein schneiden und zusammen mit Eiweiß, Eiswürfeln und der Sahne mit dem Mixstab pürieren. Gemüse und das Paniermehl dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salzwasser in einem großen Topf zum Sieden bringen. Von der Fischmasse mit einem Esslöffel Klößchen abstechen und bei schwacher Hitze etwa 13 bis 14 Minuten ziehen lassen. Zutaten für die Soße verrühren und zu den Fischklößchen servieren.

Ursprünglich wurde mit der Fischmasse tatsächlich die Bauchhöhle eines großen Fisches gefüllt - das hier ist die weit verbreitete "Alltagsversion" des Gerichtes. Man kann die Klösschen auch in Fischsuppe servieren.

Jewish Coffee Cake (Kaffee-Kuchen) -

225 g Butter
225 g Zucker
1 Paket Vanillezucker
2 Eier
200 g saure Sahne
300 g Mehl
Prise Salz
1/2 TL Natron
1/2 TL Backpulver
Streusel: 100 g Mehl, 100 g brauner Zucker, 1 El Zimt, 75 g geschmolzene Butter

Zubereitung

Ofen auf 175 Grad (Heißluft 160) vorheizen. Eine Springform (26 cm) fetten und mit Mehl bestreuen. Mehl, Salz, Backpulver und Natron in einer Schüssel vermischen, beiseite setzen. In einer anderen Schüssel Butter, Zucker und Vanillezucker gut schaumig rühren, dann jeweils die Eier dazugeben und gut verrühren. Erst die saure Sahne untermischen und dann die Mehlmischung. In einer weiteren Schüssel Mehl, braunen Zucker, Zimt und flüssige Butter mit einer Gabel zu einer krümeligen Masse verarbeiten. Die Hälfte des Teiges in die Kuchenform geben, etwas von der Füllung darüber bröseln. Restlichen Teig aufstreichen, restliche Streusel darübergeben. Gut 50 Minuten backen, bis die Oberfläche fest ist und auf Druck zurückspringt.

Kalifornien

Caesars Salad - 6 Portionen

1 Kopf Romana-Salat
75 ml Olivenöl, 3 Teelöffel Zitronensaft
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 hartgekochtes Ei
3-4 Anchovisfilets
100 Gramm Parmesan am Stück
1 Knoblauchzehen
1 Tasse Toastbrotwürfel
etwas Butter oder Olivenöl

Zubereitung

Knoblauchzehen zerdrücken, in Butter oder Öl dünsten und die Brotwürfel darin leicht braun braten. Salat waschen, schleudern, trockentupfen und kleinreißen. Olivenöl darübergerben, Zitronensaft, Salz und Pfeffer und gut durchschmischen. Zerbröckelten Käse, Anchovis und kleingehacktes Ei darüberstreuen, zuletzt die Knoblauchcroutons.

Ein klassischer leichter Salat als Vorspeise. Wer den Geschmack nicht mag, kann die Anchovisfilets auch weglassen. Vom Dressing gibt es ungezählte Variationen - das hier ist eine simple, die ohne rohes Eigelb auskommt.

Lemon Chicken (Zitronenhuhn) - 6 Portionen

6 Hähnchenbrustfilets
50 g Mehl, Salz, Pfeffer, Paprika
8 Eßlöffel Butter
4 Eßlöffel Öl
1 Bund gehackte, glatte Petersilie
etwas Estragon (frisch oder getrocknet)
5 Eßlöffel frischgepresster Zitronensaft
1 Zitrone

Zubereitung

Fleisch flachklopfen und würzen, dann in Mehl wenden. In einer Pfanne mit wenig Fett auf beiden Seiten braun braten, warm stellen. Die restliche Butter schmelzen, die Kräuter und den Zitronensaft hinzugeben und einmal aufkochen. Das Huhn wieder dazugeben und sofort servieren, garniert mit Zitronenscheiben und Petersilie.

Dazu schmeckt Reis-Wildreismischung und pfannengerührtes Gemüse.

White Strawberries (weiße Erdbeeren) - 4 Portionen

500 Gramm Erdbeeren
1 Eigelb
2 Teelöffel geschmolzene Butter
100 g Puderzucker Puderzucker
200 ml Sahne, geschlagen
1 Teelöffel Whisky

Zubereitung

Erdbeeren waschen und Blüte entfernen. Eigelb mit Butter, Whisky und Zucker gründlich schlagen, dann die Sahne unterheben. Mehrere Stunden kühlen, bis die Masse zäh wird. Erdbeeren darin wenden und hübsch auf Tellern garnieren.

Ein Dessert, das nicht nur gut schmeckt, sondern auch hervorragend aussieht.

Mittelwesten

Batter Fried Mushrooms (gebackene Pilze) - 4 Portionen

2 verquirlte Eier
1/2 Tasse Buttermilch
Mehl, Salz, Pfeffer, Rosenpaprika
500 Gramm Champignons

Zubereitung

Pilze putzen, waschen und gründlich trocknen. Eier, Buttermilch und Gewürze vermischen, Pilze darin wenden. Etwas abtropfen lassen und dann in Mehl wenden. In heißem Fett ausbacken und salzen. Dazu schmeckt saure Sahne mit Kräutern oder Kräuterbutter.

Kentucky Burgoo (Eintopf) - 6 - 8 Portionen

1,5 kg mageres Rind- und Schweinefleisch
1 Suppenhuhn, ganz
2 Kartoffeln, gewürfelt
1 gehackte Zwiebel
2 Möhren, geschält und grob gewürfelt
1/2 Paprikaschote, grob gewürfelt
1/4 Weißkohl, gehackt
1 Dose Mais
3 Tomaten, geschält und gehackt
Worcestersoße, Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung

Die Fleischstücke (nicht kleingeschnitten!) in einem großen Topf mit Wasser bedecken, zugedeckt garkochen. Das Fleisch kleinschneiden, Huhn vom Knochen lösen und zurück in die Brühe geben. Alle Gemüse und Gewürze hinzufügen, im offenen Topf garkochen lassen, so dass etwas Flüssigkeit verdampft. Nochmals abschmecken.

Ein Eintopf, der oft als Hauptgang serviert wird - mit Cornbread oder Baguettebrot.

Apple Berry Crisp (Apfel-Beeren-Crisp) -

1 Tasse Haferflocken
1/2 Tasse brauner Zucker
75 g geschmolzene Butter
2 EL Mehl

Für die Füllung: 4 Äpfel, geschält, in schmale Schnitze geteilt

2 Tassen frische oder TK-Beeren (Blaubeeren, Brombeeren, Himbeeren)
1/4 Tasse brauner Zucker
1/2 Tasse Orangensaft
2 TL Speisestärke
1 TL Zimt

Zubereitung

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Alle Zutaten für das Streuseltopping vermischen und beiseite setzen. Zutaten für die Füllung ebenfalls vermischen, bis alle Früchte gleichmäßig überzogen sind. Füllung in eine große, feuerfeste Glasform geben, die Streusel gleichmäßig darüberstreuen. 30 bis 45 Minuten backen, bis die Äpfel weich sind.

Lässt sich auch schon einige Stunden vor dem Essen zubereiten und noch eine Weile ungebacken kalt stellen.

Peanut Brittle (Erdnusskonfekt) -

250 g Erdnüsse (nicht gesalzen!)
125 ml Ahornsirup (oder amerikanischer heller Sirup)
200 g Zucker
Prise Salz
1 TL Butter
1 TL Natron

Zubereitung

Alle Zutaten, bis auf die Butter und das Natron, in einer großen, mikrowelleneigneten Schüssel vermischen und bei höchster Stufe etwa sechs Minuten lang kochen, zwischendurch einmal umrühren. Butter einrühren und nochmals zwei Minuten garen. Dann das Natron hinzugeben und sehr gründlich rühren, auf ein geöltes Backblech gießen, flach streichen und erstarren lassen. Abgekühlt in kleine Stücke brechen.

Vorsicht bei der Zubereitung: Die Zuckermasse ist fürchterlich heiss und kann schlimme Verbrennungen verursachen, wenn sie auf die Haut spritzt. Das Konfekt lohnt aber den Aufwand - sehr lecker!

Swiss Steak - 4 Portionen

1 Kilo Rinderbraten (flaches Stück)
Salz, Pfeffer, Öl, Mehl
1 Knoblauchzehe, gehackt
3 gehackte Zwiebeln
5 Tomaten, enthäutet und gehackt
500 ml Fleischbrühe (Instant)

Zubereitung

Fleisch salzen und mit Mehl bestäuben, in etwas Öl rundum schön braun braten. Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und Brühe hinzugeben, zugedeckt etwa zwei Stunden schmoren lassen. Zuletzt Deckel abnehmen und Soße wieder etwas einkochen lassen.

Die riesigen Round-Steaks, wie sie in den USA geschnitten werden, bekommt man hier leider nicht. Ganz normaler Rinderbraten tut es aber auch.

Pineapple upside-down Cake (Ananaskuchen) -

Topping: kl. Dose Ananasringe
75 g Butter
75 g brauner Zucker
2 EL Ahornsirup
1 Dose Ananasringe
Kirschen oder Rosinen zum Garnieren
Teig: 100 g Butter, zerlassen
100 g Zucker
1 x Vanillezucker, Prise Zimt u. Salz
2 Eier
125 ml Buttermilch
225 g Mehl
25 g Haferflocken
je 1/2 TL Natron und Backpulver

Zubereitung

Eckige Backform von 20 mal 30 cm (oder runde Pieform) leicht ausfetten, beiseite stellen. Für das Topping Butter, Zucker und Ahornsirup in einem kleinen Topf erhitzen und zwei, drei Minuten köcheln lassen. Backform damit ausgießen. Ananasscheiben auf dem Topping verteilen, jeweils eine Kirsche oder Rosine in die Mitte legen. Für den Teig Butter, Zucker, Eier, Gewürze und Buttermilch in einer Schüssel verschlagen, in einer zweiten Schüssel Mehl mit Haferflocken, Natron und Backpulver mischen. Mehl in die feuchten Zutaten geben und schnell glattrühren. Teig auf den Ananasscheiben verstreichen. Bei 190 Grad (Umluft 170) etwa 35 Minuten backen. Kuchen 10 Minuten in der Form auskühlen lassen, dann auf eine Kuchenplatte stürzen.

Verwenden Sie unbedingt eine auslaufsichere, geschlossene Backform (keine Springform!), wenn Sie diesen leckeren Kuchen mit Karamelkruste backen möchten.

Nordwesten

Potato Cheese Soup (Kartoffel-Käse-Suppe) - 6 Portionen

2 EL Butter
1/3 Tasse Sellerie, gewürfelt
1/3 Tasse Zwiebel, gewürfelt
4 Tassen Kartoffeln, gewürfelt
3 Tassen fertige Fleischbrühe
2 Tassen Milch
1 1/2 Teelöffel Salz
1/4 Teelöffel Pfeffer
1 Prise Paprika
100 g Cheddarkäse, gerieben

Zubereitung

In einem großen Kochtopf die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Sellerie und Zwiebel glasig dünsten. Kartoffeln und Fleischbrühe hinzu geben. Zudecken und köcheln, bis die Kartoffeln gar sind, etwa 15 Minuten. Mischung in einem Mixer oder einer Küchenmaschine pürieren. In den Kochtopf zurück geben, unter ständigem Rühren die Milch, Gewürze und den Käse hinzugeben, bis er geschmolzen ist. Abschmecken und evtl. mit Kräutern garnieren.

Lecker ist es auch, einige kross gebratene Bacon-Würfel über die Suppe zu geben.

Asparagus-Salmon-Bake (Lachs mit Spargel) - 4 Portionen

500 g frischer oder TK-Lachs am Stück, ohne Haut und Gräten
500 g gekochter Grünspargel, warmstellen
3 Orangen
100 ml Weißwein
250 ml Sahne
1 Zwiebel, feinst gehackt
50 g kalte Butter
geh. Petersilie

Zubereitung

Lachs in sehr dünne Scheiben schneiden, beiseite stellen. Auflaufform buttern, Ofen grill vorheizen. Orangen auspressen, etwas Schale abraspeln (zum Garnieren). Zwiebel in etwas Butter weich dünsten, dazu Orangensaft, Weißwein und Sahne geben. Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen lassen, durch ein Sieb geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die kalte Butter unterschlagen. Lachs und Spargel abwechselnd in die Auflaufform (oder portionsweise auf ofenfeste Teller) legen, mit der Soße übergießen. Unter dem heißen Ofen grill etwa vier bis fünf Minuten überbacken, bis der Fisch gar ist.

Wer es weniger kompliziert mag: Das Gericht mit fertiger Sauce Hollandaise, mit etwas Orangensaft verfeinert, überbacken. Als Beilage: Gebackene Kartoffeln.

Beef with Horseradish (Rindfleisch mit Meerrettich) - 6 - 8 Portionen

2 Kilo Rinderbraten
1 Zwiebel
1 Möhre, in Stücken
1 Stange Staudensellerie
1 Tasse Rotwein
Salz, Pfeffer, ein Bund Petersilie
Für die Soße:
1 Teelöffel Senf
2 Eßlöffel Meerrettich
1/2 Bund gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer
250 g saure Sahne

Zubereitung

Rindfleisch, Gemüse, Salz, Pfeffer, Wein und genügend Wasser in einem schweren Topf aufkochen, gut zwei Stunden sanft köcheln lassen, bis das Fleisch sehr weich ist. Für die Sauce eine halbe Tasse der abgekühlten Brühe mit saurer Sahne und den Gewürzen verrühren. Fleisch aufschneiden und mit der Sauce servieren. Dazu schmecken am besten Baked Potatoes. Das Fleisch läßt sich in der Brühe hervorragend aufwärmen.

Bread Pudding (Brotpudding) - 6 Portionen

6 dicke Scheiben Weißbrot vom Vortag
30 g Butter, geschmolzen
100 g Rosinen
4 Eier, verschlagen
450 ml Milch
180 g Zucker
1 TL Zimt
Vanillezucker nach Geschmack

Zubereitung

Ofen auf 175 Grad vorheizen. Brot in Stücke brechen und in eine gefettete Auflaufform (Keramik) geben. Die Butter darüber tröpfeln, die Rosinen darüber streuen. In einer Schüssel Eier, Milch, Zucker und Gewürze verschlagen und das Brot damit begießen, Brot etwas herunterdrücken, damit die Mischung gut aufgesogen wird. Etwa 45 Minuten im Ofen backen, bis sich die Masse gesetzt hat und oben leicht gebräunt ist. Mit Früchten servieren.

Smoky Mountain Chicken - 4 Portionen

4 Hühnerbrustfilets
Salz, Pfeffer
Kräuter der Provence
4 EL Barbecuesoße mit Raucharoma (fertig oder [selbstgemacht](#))
4 Scheiben Honigschinken
4 Scheiben Provolone (oder Butterkäse)
2 gehackte Tomaten
2 gehackte Frühlingszwiebeln

Zubereitung

Hühnerbrust, salzen, pfeffern, mit wenig Kräutern einreiben und in einer Pfanne (im Sommer auf dem Grill) braun und gar braten. Mit Barbecuesoße einstreichen, mit Schinken und Käse belegen und nachgaren, bis der Käse zerläuft. Auf Tellern mit Tomaten und Zwiebeln anrichten. Dazu passen Steakhouse Fries oder "normale" Pommes.

Dieses rustikal-herzhafte Gericht ist einer der Favoriten auf der Speisekarte der "Ruby Tuesday"-Restaurants in den USA - und dabei ganz einfach zuzubereiten!

Baileys Cheesecake -

Teig: 175 g zerbröselte Löffelbiscuits
75 g geschmolzene Butter
1 EL Kakaopulver
1 EL Haselnusssirup (DaVinci)
Füllung: 700 Gramm Frischkäse (Philadelphia)
100 g saure Sahne
50 g gemahlene Mandeln
4 Eier
200 g Zucker
75 ml Baileys
Garnitur: 100 g saure Sahne, verrührt mit 2 EL Puderzucker, 50 g geschmolzene Zartbitter-Schokolade

Zubereitung

Löffelbiscuits mit der Butter, dem Kakao und dem Haselnusssirup vermengen, Masse auf den Boden einer 26-cm-Springform drücken, kühl stellen. Mit dem Mixer den zimmerwarmen Frischkäse und die saure Sahne mit dem Zucker verrühren, nach und nach die Eier hinzugeben, zuletzt den Baileys und die Mandeln. Füllung auf den Boden geben und bei 170 Grad (Heißluft 150) im Ofen etwa eine Stunde backen. Kuchen etwa 30 Minuten im abgeschalteten Ofen auskühlen lassen, dann herausnehmen. Den lauwarmen Kuchen mit gesüßter saurer Sahne bestreichen, die Schokolade von einem Löffel in einem Linienmuster auf Kuchen tropfen. Mindestens acht Stunden auskühlen lassen, am besten schon am Vortag backen.

Neuengland

Yellow Pea Soup (Erbsensuppe) - 6 Portionen

2 Tassen getrocknete gelbe Spalterbsen
300 Gramm geräucherte dicke Rippe
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 Zwiebel, gehackt
1/2 Tasse Staudensellerie, gehackt
etwa 2 Liter Wasser
je 1 Teel. Butter und Mehl
Salz, Pfeffer
1/2 Tasse Milch

Zubereitung

Erbsen über Nacht in Wasser einweichen. Abschütten, mit Gemüse, Fleisch und dem Wasser aufsetzen und sehr weich kochen. Fleisch herausnehmen und klein schneiden. Erbsen mit einem Teil der Kochflüssigkeit pürieren. Butter schmelzen, das Mehl darin unter Rühren schmoren lassen, Milch hinzugießen. In die Suppe rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals zehn Minuten köcheln lassen. Fleischstücke miterhitzen.

Diese Suppe ist wohl holländischen Ursprungs und füllt den Bauch auf angenehme Weise.

Yankee Pot Roast (Yankee-Rinderbraten) - 4 - 6 Portionen

1,5 Kilo Rinderbraten
Salz, Pfeffer, Mehl, Paprika
etwas Butter
1 Tasse Rotwein, 1 Tasse Wasser
je 8 Kartoffeln, Möhren und Zwiebeln, geschält
1 kl. weiße Rübe, geviertelt

Zubereitung

Braten würzen und mit Mehl bestäuben. Scharf anbraten und dann mit Wasser und Wein ablöschen. Im geschlossenen Topf etwa zwei Stunden schmoren, dann die Gemüse dazugeben und weich garen. Alles herausnehmen, auf Platte arrangieren, warmstellen. Soße abschmecken und binden. Dazu gibt es häufig Corn Pudding (eine Art Polenta).

Ahorn-Karamel-Creme - 4 Portionen

3 ganz frische Eier
75 ml Ahornsirup
150 ml Milch
150 ml Sahne
1 Vanilleschote (oder Bourbon-Vanillezucker)
Für die Förmchen: 100 ml Ahornsirup; auf 2/3 eingekocht
Öl zum Ausstreichen
Als Dekoration Schlagsahne und frische Früchte der Saison

Zubereitung

Kleine Förmchen (auch Kaffeetassen lassen sich verwenden) mit wenig Öl einfetten. Den reduzierten Ahornsirup auf die Förmchen verteilen. Den Backofen auf 150 Grad vorheizen. Die Eier mit dem Ahornsirup gut verschlagen. Milch und Sahne mit der aufgeschlitzten Vanilleschote oder mit Vanillezucker erhitzen und einige Minuten ziehen lassen, Schote herausfischen. Die heiße Milch zu der Eier-Ahornsirupmasse gießen und alles mit einem Schneebesen verrühren. Vorsichtig in die Tassen gießen. Die Förmchen in eine mit Wasser gefüllte Fettpfanne stellen und etwa 30 bis 40 Minuten pochieren. Die Förmchen einige Stunden in den Kühlschrank stellen und dann gestürzt servieren. Mit Schlagsahnetupfen und Früchten dekorieren.

Crème Caramel auf amerikanisch! Ein sehr leckeres und ansehnliches Dessert, das sich prima einen Tag im Voraus gleich für viele Personen zubereiten lässt.

Soul Food

Banana Nut Bread (Bananenbrot) -

250 g Mehl
175 g Zucker
1 TL Natron, 1/2 TL Backpulver
1/4 TL Salz
2 Eier
3 zerdrückte, sehr reife Bananen
100 ml Öl
75 ml Buttermilch
1 x Vanillezucker
100 g gehackte Walnüsse

Zubereitung

In einer großen Schüssel Mehl, Backpulver, Natron und Salz vermischen, in einer zweiten Schüssel Eier, Zucker, Vanillezucker, Bananen, Öl und Buttermilch. Zur Mehlmischung geben und schnell durchmengen, Nüsse unterrühren. In einer gefetteten Kastenform bei 160 Grad etwa 50 Minuten backen - oder typisch amerikanisch in einer eckigen Backform backen.

Ich finde, man kann den Zucker durchaus noch weiter reduzieren, vor allem, wenn man sehr reife Bananen verwendet.

Cabbage and Bacon (Kohl mit Speck) - 8 Portionen

1,5 Kilo Weißkohl
250 g Räucherspeck in Würfeln
1/2 Tasse Wasser
1 TL Zucker
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Kohlkopf vierteln, Strunk ausschneiden. Kohlblätter in schmale Streifen schneiden. Speck in einem großen Topf auslassen, bis er leicht braun ist. Die Grieben entfernen und Kohlstreifen in das Fett geben. Ohne Rühren etwa drei Minuten braten lassen, bis der Kohl unten etwas gebräunt ist. Dann durchrühren, Wasser und Gewürze dazugeben. Zugedeckt etwa 30 Minuten garen lassen, bis der Kohl weich ist. Vor dem Servieren die Speckstückchen wieder dazugeben.

Coconut Cream Pie (Kokosnusskuchen) -

gebackene Kekskrümelkruste, 24 bis 26 cm ([Rezept hier](#))
250 ml Kokosmilch (Dose)
250 ml Milch
4 EL Zucker
1 Päckchen Vanillepuddingpulver
2 Eier, getrennt
75 g Kokosflocken
25 ml Batida de Coco (optional)

Zubereitung

Kokosflocken ohne Fett auf einem Backblech im Ofen oder in einer sauberen Pfanne hellbraun rösten, beiseite stellen. Vanillepuddingpulver mit 3 EL Zucker, Eigelb und etwas Milch anrühren, restliche Flüssigkeit zum Kochen bringen, Puddingpulver einrühren, aufkochen lassen, Batida und Kokosflocken (1 EL zurückbehalten) unterziehen. Creme in die Teigform gießen, Eiweiß mit einem EL Zucker zu Baiser schlagen, auf die Creme streichen, mit restlichen Kokosflocken bestreuen. Im heißen Ofen (200 Grad) einige Minuten überbacken, bis das Baiser hellbraun ist.

Cremig-leckerer Pie, ganz einfach zuzubereiten.

Honey Chicken (Honig-Huhn) - 2 - 4 Portionen

1 zerlegtes Hähnchen
1 TL Ingwerpulver
75 g geschmolzene Butter
1/2 Tasse Honig
1 TL Essig
1 TL Knoblauch, granuliert
Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung

Alle Soßenzutaten in einer großen Schüssel vermischen und die Hähnchenstücke darin kurz wenden. Fleisch in einer Auflaufform bei 180 Grad eine gute Stunde backen lassen, dabei immer wieder mit der restlichen Soße bepinseln.

Lentils (Linsen) - 4 - 6 Portionen

450 g Linsen
3 Möhren, in feine Scheiben geschnitten
1 Zwiebel
Salz und Pfeffer
2 Lorbeerblätter
1 Dose Hot-Dog-Wurstchen

Zubereitung

Linsen über Nacht in Wasser einweichen lassen. Am nächsten Tag Linsen in neuem Wasser aufsetzen, mit etwas Salz, Pfeffer und Lorbeerblatt würzen. Zum Kochen bringen. Nach zehn Minuten Hitze herunterschalten und Möhren und gehackte Zwiebel dazugeben. Kochen, bis das Gemüse weich ist. Zuletzt Wurststückchen in das Gemüse geben und heiß werden lassen.

Ein Gericht, das mich allerdings sehr an den guten, deutschen Linseneintopf erinnert!

Fried Chicken (gebratenes Hähnchen) - 8 Portionen

2 Hähnchen (je 1,1 kg), jedes in 8 Teile zerlegt
Salz und Pfeffer
1 Tasse (250 ml) Buttermilch
1 1/2 Tassen (190 g) Weizenmehl
2 TL Paprikapulver
Zwiebel- und Knoblauchpulver nach Geschmack
festes Pflanzenfett zum Fritieren

Zubereitung

Überschüssiges Fett von allen Hähnchenteilen entfernen und Flügelspitzen abschneiden. Hähnchenteile abwaschen und gut trockentupfen. In eine große Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer bestreuen. In der Buttermilch wenden und etwa 30 Minuten stehen lassen. Mehl mit Gewürzen und jeweils 1 Teelöffel Salz und Pfeffer mischen. Pflanzenfett in einer tiefen, schweren Pfanne mit 26 cm Durchmesser bei mittlerer Temperatur erhitzen (das Pflanzenfett sollte die Hähnchenteile bis zur Hälfte bedecken). Hähnchenteile aus der Buttermilch nehmen und mit dem gewürzten Mehl panieren. Überschüssiges Mehl abschütteln. Hähnchenteile portionsweise bei geschlossenem Deckel, mit der Hautseite nach oben beginnend, von jeder Seite 12 - 15 Minuten anbraten, bis sie goldbraun und gar sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Klassisches Soul Food aus dem Süden. Dazu gehört Cream Gravy (ich mag sie aber nicht ;-)- Mehl in Margarine anschwitzen, mit Milch und Hühnerbrühe aufgießen und würzen.

TexMex

Chili Meat Sauce (Fleischsoße) - 6 - 8 Portionen

750 g Rinderhack
1 kl. Dose eingelegte grüne Chilies (oder 75 ml grüne Salsa-Sosse)
2 Teelöffel Speckfett (oder Schmalz)
1 Esslöffel gehacktes frisches Koriandergrün (falls zu bekommen, sonst Petersilie)
2 große Zwiebeln, gehackt
1 Esslöffel Chilipulver (oder weniger)
2 gehackte Knoblauchzehen
1 kl. Dose Tomaten
etwas getrockneter Oregano
1 Tasse Rinder- oder Hühnerbrühe

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch in Speckfett weich dünsten, Hackfleisch dazugeben und krümelig und braun braten. Dann alle anderen Zutaten dazugeben und bei sehr kleiner Hitze mindestens ein Stunde köcheln lassen. Die Soße soll dunkel und dick sein.

Ähnlichkeiten mit Sauce Bolognese sind rein zufällig ;-) Diese Soße ist die klassische Füllung für Tostadas, Tacos, Burritos.

Chorizo - 4 - 6 Portionen

500 g Schweinemett (nicht gesalzen, sonst zusätzliches Salz weglassen!)
1 Teelöffel Salz
2 sehr fein gehackte Knoblauchzehen
1 Esslöffel Chilipulver
1 Esslöffel Essig
jeweils eine gute Prise gemahlener Nelken, Muskatnuss, Oregano, Pfeffer, Koriander, Zimt

Zubereitung

Fleisch in einer Schüssel gut mit allen Gewürzen vermischen. Chorizo in heißem Fett braun und krümelig braten.

Noch eine Universal-Füllung für alle Tex-Mex-Tortilla-Gerichte.

Burritos -

gr. Weizentortillas (eine pro Person)
grüne oder rote Salsa-Soße
Chili Meat Sauce oder Chorizo-Fleischfüllung

Refried Beans
geriebener Käse

Zubereitung

Die Tortillas mit etwas Wasser besprenkeln, in Alufolie wickeln und im heißen Ofen etwa zehn Minuten erwärmen. Fleischfüllung und Bohnenpüree erwärmen und auf ein Drittel der Burritos streichen, Salsa darübergeben und Käse (falls gewünscht), aufrollen und gleich aus der Hand essen!

Guacamole - 8 Portionen

2 weiche Avacodos, geschält und entkernt
2 EL Limetten- oder Zitronensaft
1 zerdrückte Knoblauchzehe
1/2 Tasse feine Tomatenwürfel
Koriandergrün, gehackt (oder glatte Petersilie)
Salz, etwas Chilipulver

Zubereitung

Avocado mit Gewürzen pürieren, dann vorsichtig die Tomaten und das Koriandergrün daruntermischen. Guacamole ist der klassische Dip für Tortilla Chips, die es hier ja mittlerweile auch gibt. Man sollte sie immer frisch zubereiten, da sie sehr schnell braun wird.

Huevos Rancheros - 4 Portionen

Chili Meat Sauce (Rezept oben)
4 Eier
Salsa, geriebener Cheddar (oder anderer Käse)
gehackte Frühlingszwiebeln
4 Maistortillas
Öl

Zubereitung

Sauce erhitzen. Tortillas in heißem Öl kurz braten, bis sie weich sind und mit der Soße bestreichen. Auf jedes Tortilla kommt ein Spiegelei, dazu mehr Soße und als Garnitur geriebener Käse und Frühlingszwiebeln.

Das Tex-Mex-Frühstück - vielleicht etwa zu herzhaft für einen deutschen Bürotag. Schmeckt aber hervorragend als Mittagessen.

New Mexico Chili - 6 Portionen

2 Eßlöffel Öl
1 Pfund Rinderhack
je 1 gehackte Zwiebel und Knoblauchzehe
1 Eßlöffel Mehl
1 große Dose geschälte Tomaten
4 grüne Chilischoten, ohne Kerne und Häute gehackt (vorsicht, brennt!)
1 Dose Kidneybohnen
Korianderpulver, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer

Zubereitung

In einem großen Topf das Öl erhitzen und Hackfleisch, Zwiebel und Knoblauch darin krümelig anbraten. Mehl hinzufügen, durchrühren, Tomaten, Chilischoten, Gewürze und etwas heißes Wasser hinzugeben, salzen. Gut eine Stunde gar kochen, zuletzt die Bohnen miterhitzen.

Chön chili-charf - aber man darf natürlich auch weniger Chilischoten oder Chilipulver nehmen.

Refried Beans - 8 Portionen

500 g getrocknete Kidneybohnen
3 dünne Scheiben ger. durchwachsener Speck
1 gehackte Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Teelöffel Chilipulver
Salz
etwas Schmalz oder Speckfett
saure Sahne, geriebener Käse

Zubereitung

Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Dann mit Zwiebeln, Knoblauch, Speck und Chilipulver zum Kochen bringen. Mehrere Stunden langsam köcheln, bis die Bohnen fast zerfallen - Wasser hinzufügen, wenn die Bohnen zu trocken werden. Erst zuletzt gut salzen, sonst werden die Bohnen hart! Wenn die Bohnen gar sind, etwas Fett in einer Pfanne erhitzen. Einen Teil der Bohnen mit etwas Bohnenflüssigkeit hinzugeben, braten und dabei gut zerdrücken. So verfahren, bis alle Bohnen aufgebraucht sind. Als Beilage servieren (garniert mit saurer Sahne oder geriebenem Käse) oder als Füllung für Burritos und Tacos.

Klingt aufwendig - naja, ist es auch. Allerdings kann man hervorragend gleich die doppelte oder dreifache Menge zubereiten und das Bohnenpüree dann portionsweise einfrieren. Refried Beans sehen - mit Verlaub - nicht gerade appetitlich aus, schmecken aber sehr lecker und sind eine klassische Zutat zu TexMex-Gerichten.

Tacos -

Mais-Tortillas

Pflanzenöl

Fleischfüllung (entweder Chili Meat-Sauce oder Chorizo oder gebratene Hühnerbrust)

Zum Garnieren nach Wunsch: Feingeschnittener Eisbergsalat, Tomatenwürfel, gehackte Frühlingszwiebeln, geriebener Käse, Salsa, Guacamole

Zubereitung

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Maistortillas einzeln darin kurz braten, bis sie weich werden. In U-Form drücken und entweder im Backofen warm halten oder zum Essen wieder im Ofen aufwärmen. Dann mit Fleisch füllen und die Garnitur in kleinen Schälchen dazustellen. Jeder füllt sich die Tacos, womit er mag. Gegessen werden die Schalen aus der Hand.

Das Formen der Tortillas ist nur nötig, wenn Sie keine bereits fertigen Tacoschalen bekommen.

Arroz con Pollo (Huhn und Reis) - 6 Portionen

50 Gramm gewürfelter Speck

1 Brathähnchen, in Stücke geschnitten

Olivenöl

2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Safran

1 Paprikaschote, feinst gewürfelt

2 gehackte Zwiebeln

1 Tomate, enthäutet und gehackt

3 Tassen Wasser

1,5 Tassen Reis

Zubereitung

Speck auslassen, aus der Pfanne nehmen. Hähnchenstücke im Fett schön braun braten. In einem schweren Topf Olivenöl erhitzen, darin Zwiebeln, Parikaschote und Knoblauch anbraten, dann Gewürze, Wasser, Reis sowie die Fleischstücke hinzugeben. Zugedeckt etwa eine Stunde gar schmoren.

Chicken Tacos mit grüner Soße - 8 Portionen

8 bis 10 Mais-Tortillas

1/4 Tasse gehackter frischer Koriander oder Petersilie

Pflanzenöl

1 Tasse saure Sahne

2 Tassen gehackte Zwiebeln

1 kl. Dose eingelegte grüne Chilies (oder grüne Salsa)

geriebener Käse

1 Avocado, in Scheiben

2 Tassen bereits gegarte Hühnerbrust, in Würfeln

Zubereitung

Tortillas wie oben beschrieben vorbereiten (oder fertige Tacoschalen verwenden). Zwiebeln in etwas Öl schön weich dünsten, Chilies oder Salsa dazugeben, dann Hühnchenfleisch und Koriander durchschmischen und erhitzen. Zuletzt saure Sahne einrühren (nicht mehr kochen!) und mit Salz abschmecken. In die warmen Tacoschalen füllen, mit Käse und Avocadoscheiben garnieren.

Eine etwas mildere Taco-Version. Auch hervorragend geeignet, um Reste von Truthahn-/Hähnchenbraten aufzubrauchen.

Mehr TexMex

Tortillas (Weizen) - 4 - 6 Portionen

450 g Mehl
1 TL Salz
1 TL Backpulver
1 EL Schmalz
180 ml kaltes Wasser

Zubereitung

Alle trockenen Zutaten vermischen, das Schmalz dazugeben und mit einem Messer gründlich einhacken. Soviel Wasser hinzufügen, dass sich ein fester Teig ergibt, und gut durchkneten. Teig in zwölf Portionen teilen und zwischen Plastikfolie dünn ausrollen. Ohne Fett in einer Pfanne Tortillas gut eine Minute von jeder Seite braten, bis sich kleine braune Blasen zeigen. Zugedeckt warm halten, sonst werden die Tortillas hart.

Ich finde das zu mühsam, dieses Kneten und Ausrollen. Bei Maistortillas wird es eher noch schwieriger, weil der Teig weitaus zäher ist. Aber vielleicht möchten Sie sich ja eine Tortillapresse anschaffen. Oder Sie sind so bequem wie ich und kaufen fertige Tortillas im Supermarkt. Oder checken Sie die Links auf der Seite US-Shops!

Chicken Enchiladas (Enchiladas mit Huhn) - 4 Portionen

Soße: 1 kl. Dose Tomaten, püriert
150 ml Hühnerbrühe
1 EL Chilipulver oder getrocknete Chilischoten nach Geschmack
1 EL Paprikapulver
1 Knoblauchzehe, gehackt
Kreuzkümmel, Oregano, Korianderpulver
Füllung: 4 kl. Hühnerbrustfilets, etwa 600 Gramm
4 Frühlingszwiebeln, gehackt
1 Paprikaschote, feinstgehackt
1 Becher saure Sahne (200 g)
frische gehackte Petersilie
Pfeffer und Salz
200 g geriebener Käse
8 Weizen- oder Maismehltortillas

Zubereitung

Backofen auf 175 Grad vorheizen. Soßenzutaten zu einer pikanten Soße rühren, etwa 15 Minuten einkochen lassen. Währenddessen Hühnerbrust in der Pfanne mit wenig Fett garen und in mundgerechte Stücke zupfen. Mit Zwiebeln, Paprika und saurer Sahne mischen, abschmecken. Tortillas in die Soße tauchen, zwei Esslöffel der Füllung daraufgeben, aufrollen und in eine leicht

gefettete Auflaufform geben. Mit der restlichen Soße bestreichen, mit dem Käse bestreuen und etwa 20 Minuten im Ofen überbacken.

Eine gute Resteverwertung für übriggebliebenes Hähnchen- oder Truthahnfleisch. Enchiladas mit Sauerrahm und Käse garnieren, mit Tomaten- und Eisbergsalat und mexikanischem Reis servieren.

Fajitas - 6 Portionen

1,5 Kilo Rindfleisch (s.u.)

Für die Marinade: 3 Teile Limonensaft, 1 Teil Triple Sec, 2 Teile Tequila

Zum Garnieren: Avocadoscheiben, saure Sahne, gehackte Tomaten, Paprika, Guacamole und Salsa nach Geschmack, mexikanischer Reis, warme Weizenmehltortillas

Zubereitung

Rindfleisch in schmale Streifen schneiden. Zutaten für die Marinade vermischen und das Fleisch darin mindestens einige Stunden marinieren. Vor dem Grillen oder Braten das Fleisch wieder aus dem Kühlschrank nehmen und auf Zimmertemperatur bringen. Dann gar grillen oder in einer schweren Pfanne braten. Entweder mit den Beilagen in Tortillas rollen oder alles in Schälchen servieren, so dass sich jeder Gast selbst bedienen kann.

Fajitas heisst eigentlich nicht das Gericht, sondern das Fleisch, aus dem es zubereitet wird: Der Bauchlappen vom Rind, eigentlich ein sehr zähes Stück Fleisch, das zunächst aufwendig von Sehnen und Fett befreit und geklopft werden muss. Nehmen Sie stattdessen mageren Rinderbraten oder Steak - das funktioniert genauso! Sie können auch Essig- oder Weinmarinaden verwenden - ich mag diese besonders, erinnert mich an Margarita!

Wer möchte, kann übrigens auch das Gemüse zur Garnierung mit Zwiebeln und Knoblauch andünsten.

Nachos - 4 - 6 Portionen

455 g Rinderhack

1 Zwiebel, fein gehackt

Salz und Pfeffer, Chilipulver

275 g geriebener Käse

1 Dose Refried Beans

1 große Tüte Tortilla Chips (natural flavour, nicht Chili!)

1 Chilischote, in feinste Ringe geschnitten

Salsa nach Geschmack

Zubereitung

Ofengrill vorheizen. In einer Pfanne Hackfleisch, Zwiebel und Gewürze anschmoren und braun braten, Fleisch dabei in kleine Stücke zerdrücken. Wenn das Fleisch gar ist, Fett abschütten. Verteilen Sie die Chips (es gibt von Doritos extra große Dipping-Chips, das sind die richtigen!) auf einem Backblech und streichen Sie die Refried Beans darauf. Geben Sie etwas von der

Hackmischung darauf, dann den Käse, eventuell etwas Salsa und streuen Sie zuletzt die Chilischoten darüber. Unter den Grill schieben, bis der Käse geschmolzen ist.

Dieses Rezept lässt sich auch prima in der Mikrowelle portionsweise zubereiten.

Tostadas - 6 Portionen

6 flache Maistortillas

Reste von gegartem Hühnerfleisch oder Fleischfüllung

zum Garnieren: Eissalat, Tomaten, Salsa, saure Sahne, Guacamole, Refried Beans, geriebener Käse

Zubereitung

Die Maistortillas in heißem Fett knusprig backen, mit Refried Beans bestreichen. Mit Hühnerfleisch oder Fleischfüllung belegen und garnieren: Mit Salat, Tomaten, saurer Sahne und geriebenem Käse. Sofort servieren.