

Kulinarische Reise



durch die USA

Hi and hello!



Wer jemals "TV Dinner" aus der Mikrowelle genoß, wird den Amerikanern nicht mehr allzuviel zutrauen in Sachen Eßkultur. Doch es gibt sie - seien es nun kolonial angehauchte Rezepte, regionale Spezialitäten oder Speisen, die ihren ethnischen Ursprung nicht verleugnen können. Und weil ich gerne esse, koche und reise, habe ich im Internet US-typische Rezepte, die über "Junk Food" weit hinausgehen, gesammelt und übersetzt.



Da Sie dieses Heftchen ohnehin von meiner Webseite heruntergeladen haben, wissen Sie, dass die ganze Sammlung auch online steht – unter den Adressen www.gfra.de/usfood/ oder www.usa-kulinarisch.de.

Dort gibt es zusätzlich:

- Links zu anderen netten Food-Seiten im Internet
- Hilfe beim Umrechnen von US-Maßen in metrische
- einen automatischen Umrechner für Flüssigkeiten und Volumen
- Bezugsquellen für US-Lebensmittel in Deutschland
- Leserkritiken zu US-Restaurants in Deutschland
- Hintergrundinformationen zu den Traditionen der US-Küche
- ein Food-Lexikon für kulinarische Vokabeln von A – Z
- Halloween- und Weihnachtsspecial
- kulinarische Postkarten



Viel Spaß beim Lesen und Nachkochen der Rezepte wünscht...

Gabi Frankemölle
Email: uskueche@gfra.de

USA-Rezepte

Chicken Wings mit Blue Cheese Dip (Hühnerflügel)

1 Kilo Hähnchenflügel
Pflanzenöl zum Fritieren
3 EL Butter
1 TL Paprikapulver
je 1 EL Tabasco und Zitronensaft
Für den Dip:
je 50 g Creme Fraiche und Majonaise
150 g Naturyoghurt
100 g Blauschimmelkäse
1 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
Pfeffer, Zucker
ausserdem: dicke Staudensellerie-, Paprika- und Möhrenstreifen

Hähnchenflügel reinigen und am Gelenk durchschneiden. In dem heißen Pflanzenöl portionsweise 8 bis zehn Minuten von beiden Seiten knusprig braun fritieren, im Backofen warm halten. Butter schmelzen und die Gewürze dazugeben. Alles in einer Schüssel mit den Hähnchenflügeln mischen. Für den Dip den Käse mit einer Gabel zerdrücken und mit den restlichen Zutaten verrühren. Mit Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Hähnchenflügel mit Dip und Gemüsestreifen zum Dippen servieren.

Läßt sich prima auch für viele Gäste vorbereiten und im Backofen warm halten!

Baked Chinese Chicken Wings (Hühnerflügel auf chinesische Art)

1 Kilo Hühnerflügel
1/4 Tasse Zucker
1/2 Tasse Sojasoße
1/2 Tasse Öl
1/4 Tasse Honig
1/4 Tasse Sherry
Knoblauch- und Ingwerpulver nach Geschmack

Soßenzutaten verrühren und die Flügel darin über Nacht zugedeckt marinieren lassen. Backofen auf 190 Grad vorheizen, Flügel auf ein leicht geöltes Backblech legen. 45 bis 60 Minuten braten lassen, dabei mit der Soße bestreichen. Restliche Soße aufkochen und etwas einkochen lassen, zu den Flügeln servieren.

BBQ Chicken Wings (Hühnerflügel mit Barbecue-Soße)

1 Kilo Hähnchenflügel

4 EL Öl, etwas Salz

für die Soße: 100 ml Ketchup, 100 ml Honig, 5 EL Zitronensaft, 1 EL Sojasoße, 1 zerdrückte Knoblauchzehe, Tabasco oder Sambal Oelek nach Geschmack, Pfeffer

Backofen auf 180 Grad (Heißluft 160 Grad) vorheizen. Öl mit Salz verrühren und Hähnchenflügel darin einlegen, etwas abtropfen lassen, auf den Rost des Backofens legen (Fettpfanne unterschieben!) und gut eine Viertelstunde garen. Die Soßenzutaten verrühren und danach die Chicken Wings damit bestreichen. Ofentemperatur etwas erhöhen und mindestens weitere zehn Minuten backen lassen (dabei einmal wenden und wieder bestreichen), bis die Flügel schön braun sind.

Lässt sich natürlich auch auf dem Grill zubereiten!

Mild chicken wings (milde Hühnerflügel)

150 ml Limettensaft

150 ml Ananassaft

2 EL Pflanzenöl

2 zerdrückte Knoblauchzehen

1 TL Chilipulver

12 bis 15 Hühnerflügel

Marinadezutaten verrühren und die Hühnerflügel darin sechs bis acht Stunden marinieren. Grill vorheizen. Hühnerflügel aus der Soße nehmen und die Flüssigkeit einige Minuten durchkochen (wegen der Salmonellengefahr). Wings auf dem nicht zu heißen Grill mindestens 30 Minuten garen, dabei immer wieder mit der Soße bestreichen.

Rosemary Wings (Hühnerflügel mit Rosmarin)

20 Hühnerflügel
ein Dutzend Rosmarinzwige, gehackt
80 ml Pflanzenöl
120 ml Weißwein
Prise Pfeffer, Salz
2 EL grüne Zwiebeln, feingehackt

Soßenzutaten verrühren und die Flügel darin über Nacht zugedeckt marinieren lassen. Backofen auf 190 Grad vorheizen, Flügel auf ein leicht geöltes Backblech legen. 45 bis 60 Minuten braten lassen, dabei mit der Soße bestreichen. Restliche Soße aufkochen und etwas einkochen lassen, zu den Flügeln servieren.

© **Gabi Frankmoelle**

uskueche@gfra.de

ausgedruckt von URL:

www.gfra.de/usfood/

08.12.2001 17:53

USA-Rezepte

Coca Cola Barbeque Sauce

300 ml Coca Cola
1 1/2 Tassen Ketchup
1 Tasse feinst gehackte Zwiebel
1/4 Tasse Apfelessig
1/4 Tasse Worcester Sauce
1 EL Chilipulver
1 TL Salz
Tabasco nach Geschmack

Alle Zutaten in einem Topf zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und 30 bis 40 Minuten köcheln lassen, bis die Soße etwas eindickt.

Coca Cola Brisket (Rinderbrust)

3 kg Rinderbrust 1 kl. Flasche Chili-Soße
1 Tütchen Zwiebelsuppe
1 Dose Cola

Soßenzutaten verrühren und über das Fleisch in eine große Fettpfanne gießen. Bei 160 Grad etwa drei Stunden im Backofen braten, bis das Fleisch weich ist. Zwischendurch immer wieder bestreichen.

Coca Cola Cake

2 Tassen Mehl
2 Tassen Zucker
225 g Margarine
2 EL Kakao
1 Tasse Coca-Cola
2 Eier
1 Tasse Buttermilch
1 TL Natron
1 TL Vanillezucker
1 Tasse Mini-Marshmallows
Guss: 100 g Margarine
3 EL Kakao
6 EL Coca-Cola 400 g Puderzucker
nach Geschmack gehackte Nüsse

Mehl und Zucker mischen. In einem Topf Margarine, Kakao und Cola bis zum Kochen erhitzen, über Mehl und Zucker gießen. In einer weiteren Schüssel Buttermilch, Eier, Natron, Vanille und Marshmallows verrühren und zu der ersten Mischung geben und gründlich verrühren. In einer gefetteten Kuchenform bei 175 Grad etwa 40 Minuten backen. Noch heiß mit dem Guß bestreichen. Für den Guss Cola, Butter, Kakao, Puderzucker in einem Topf zum Kochen bringen, eventuell Nüsse unterrühren.

Würde ohne Cola vermutlich auch schmecken!

Long Island Iced Tea

je 1 Schnapsglas Tequila, Wodka, Gin und Rum
6 Schnapsgläschen Coca Cola
1/2 bis 1 Schnapsglas Sour Drink Mix (für Cocktails, zur Not einige Spritzer Limettensaft und ein Schnapsglas kalten Tee)

Alles gut durchrühren und mit Eiswürfeln servieren.

USA-Rezepte

Mousse mit Ahornsirup

180 ml Ahornsirup
2 Blatt Gelantine
2 EL Wasser
3 Eigelb
2 Becher geschlagene Sahne
1 Schnapsglas dunkler Rum
geröstete Mandelblättchen

Gelantine in dem Wasser einweichen, Ahornsirup etwas erwärmen und die abgetropfte Gelantine darin auflösen. Eigelb sehr schaumig schlagen und den Ahornsirup unterheben, dann die Schlagsahne - nicht zuviel rühren! Mit Mandelblättchen oder Sahnetuffs garnieren.

Locker-luftig - aber bestimmt nicht kalorienarm!

Orange Flan

1 Eßlöffel Orangensaft
3 Eßlöffel Orangenmarmelade
3 Eier
1 1/2 cups Sahne, erhitzt
abgeriebene Orangenschale, Orangenscheiben

Ofen auf 175 Grad vorheizen. 1/2 cup Zucker, Orangensaft und Marmelade in einem kleinen Topf rühren und gründlich durchkochen. Den Boden einer feuerfesten Form damit ausschwenken, im Kühlschrank gelieren lassen. Eier mit restlichen 1/4 cup Zucker schlagen, mit dem Schneebesen die Sahne und Orangenschale einrühren. Durch ein Sieb in die Form geben und im Wasserbad im Ofen 45 Minuten stocken lassen. Abgekühlt stürzen und mit Orangenscheiben garnieren.

Peach Crisp

6-8 reife Pfirsiche, geschält und geviertelt
3/4 cup brauner Zucker
1/2 cup Mehl
1/4 cup Haferflocken
Prise Zimt
4 Eßlöffel Butter

Pfirsiche auf dem Boden einer feuerfesten Form verteilen. In einer Schüssel Zucker, Mehl, Haferflocken und Zimt vermischen, die Butter einkneten, bis sich Streusel ergeben. Auf die Pfirsiche geben und bei 180 Grad 25 bis 30 Minuten backen.

Richtig lecker nur mit sehr reifen Pfirsichen. Dann noch ungesüßte geschlagene Sahne darüber - köstlich!

Strawberry Dream

250 g Erdbeeren
1 EL Zucker
250 g Mascarpone
250 g Sahnequark
50 g Amaretti (italienische Mandelkekse)
3 Eiweiß, steifgeschlagen

Erdbeeren mit dem Zucker in einer Schüssel zerdrücken. Mascarpone und Sahnequark darübergeben, mit dem Mixer gründlich verrühren. Die Amaretti zerbröseln und unter die Masse mischen, zuletzt den Eischnee darunterheben. Mit Amaretti und Erdbeeren verzieren.

Ein unglaublich cremiger Nachtisch mit wenig Zucker, aber viel Fett! Man sollte das Dessert mindestens eine Stunde durchziehen lassen, damit die Amaretti-Krümel feucht und weich werden.

Strawberry Shortcake

Shortcake-Teig: 2 1/2 cups Mehl, Prise Salz, 1 Teelöffel Backpulver, 3 Teelöffel Zucker, 1/3 cup Butter, 1 Ei, 3/4 cup Milch
gut 1 Pfund Erdbeeren
3/4 cup Zucker
2 Becher geschlagene Sahne

Aus den Teigzutaten einen festen Knetteig herstellen, halbieren. Jeweils ausrollen und für eine eckige Kuchenform (20 x 20 cm) zuschneiden. Form fetten und erste Teigschicht einlegen, mit Mehl bestreuen und zweite Teigschicht daraufgeben. 25 Minuten bei 175 Grad backen. Erdbeeren kleinschneiden und zuckern. Erkalte untere Teigschicht mit Sahne bestreichen, Hälfte der Erdbeeren obenaufgeben, dann die nächste Teigschicht, wiederholen.

Ein Nachtisch, der entfernt an Erdbeertorte erinnert. Läßt sich prima auch mit ganz normalem Rührkuchen oder Teekuchen herstellen.

Pumpkin Pie (Kürbiskuchen)

Mürbeteig: 200 g Mehl, 1/2 TL Backpulver, 100 g Zucker, 1 kleines Ei, 100 g Butter
350 g Kürbispüree (selbstgemacht aus gekochtem oder gebackenem Kürbis)
150 g brauner Zucker
je 1/2 Teelöffel Ingwer, Zimt, Muskatnuß
Prise gem. Nelken
2 EL Rübenkraut (Zuckerrübensirup)
3 Eier, verquirlt
1 Becher Sahne

Zutaten für den Mürbeteig verkneten und kalt stellen, dann Springform (26 cm) damit auskleiden, Rand etwa 3 Zentimeter hoch formen. Die restlichen Zutaten verrühren und in die Teigform gießen. Etwa 45 Minuten bei 180 Grad backen.

Der klassische Nachtisch für das amerikanische Thanksgiving-Dinner.

Honigmelone Granita

1 Honigmelone, geschält und kleingewürfelt
2 EL flüssiger Honig
100 g Zucker
180 ml Weißwein
frische Minzeblättchen

Fruchtfleisch pürieren. Honig, Zucker und Wein erhitzen, bis sich alles gelöst hat. Zum Fruchtfleisch geben, verrühren und 24 Stunden in flacher Schale einfrieren. Zum Servieren mit Löffel abschaben, so dass sich Kristallflocken ergeben. In hohem Sektglas mit Minzeblatt servieren.

Spektakuläres, sehr kalorienarmes Dessert oder auch ein prima Zwischengang.

© **Gabi Frankemoelle**

uskueche@gfra.de

ausgedruckt von URL:

www.gfra.de/usfood/

08.12.2001 17:54

USA-Rezepte

Zum Dippen eignen sich:

Gemüse: Möhren- und Zucchiniastreifen, Blumenkohl- oder Broccoliröschen, Radieschen, Staudensellerie, Gurkensticks, Pellkartoffeln, Chicoreeblätter, Paprikastreifen, Eissalat, Eier.

Brot: Grissini-Stangen, Toastbrot, Bagel-Chips, Pitabrot in Stücken, Baguette, Kartoffel- oder Tortilla Chips.

Fleisch und Fisch: Gegarte Streifen von Hühnerbrust, Schweine- oder Rindfleisch, gekochte Shrimps, Bockwürstchen.

Lecker und ungewöhnlich sind cremige, süße Dips, in die man Fruchtstückchen tunkt. Das finden vor allem Kinder toll!

Curry-Knoblauch-Dip

- 1 Glas Majonaise
- 2 TL Chilisoße
- 1 EL Currypulver
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 1/2 Zwiebel, feinst gehackt
- Salz und Pfeffer

Alles verrühren und einige Stunden durchziehen lassen. Mit Gemüse oder gegarte, Hühner- oder Krabbenfleisch zum Dippen servieren.

Farmer Dip

1 Packung Hüttenkäse
1/2 Packung Frischkäse
3 EL Majonaise
3 EL Ketchup
1/2 Zwiebel, feinst gehackt
3 EL Mixed Pickles, feinst gehackt
Salz und Pfeffer
Messerspitze Edelsüß-Paprika
Worcestershiresoße
1/2 Knoblauchzehe, gehackt

Alles gut verrühren, mit etwas Sahne verdünnen, falls der Dip zu fest ist. Zum Dippen: Gemüsestücke.

Guacamole

3 Avocados, geschält und zerdrückt
3 Tomaten, geschält, entkernt, gehackt
1 kl. Zwiebel, feinst gehackt
Saft einer ausgepressten Limette
1/2 TL Salz
1/2 Tasse Majonaise
1 Becher saure Sahne (125 g)
einige Spritzer Tabasco

Alles gründlich vermischen und nach Geschmack würzen. Mit glatter Petersilie garnieren. Zum Dippen: Tortilla Chips.

Käse-Bohnen-Dip

1 Dose Refried Beans
1/2 Tasse milde Salsa mit Stücken
1 Paket geriebener Emmentaler
gehackte Frühlingszwiebeln
Tortilla Chips

Bohnen, Salsa und die Hälfte des Käses vermischen, in feuerfeste Form geben. Den restlichen Käse darübergerben, eventuell mit Frühlingszwiebeln bestreuen und kurz im Backofen überbacken oder in der Mikrowelle erhitzen. Zum Dippen: Tortilla Chips.

Nacho Cheese Dip

200 g Provolone-Käse, gerieben
200 g Chester oder Gouda-Käse, gerieben
125 ml Sahne
1 kl. Packung Frischkäse
Prise Knoblauchpulver
Worcestershiresoße
Tabasco nach Geschmack

Provolone- und Chesterkäse mit der Sahne in einem Topf über sehr sanfter Hitze schmelzen lassen, dann Frischkäse einrühren. Nach Geschmack würzen und warm servieren.

Nuss-Käse-Dip

200 g Walnusskerne
250 g Frischkäse
1 EL Sojasoße
etwas Tabasco
Pfeffer und Knoblauchpulver nach Geschmack

Nüsse sehr fein hacken. Frischkäse mit einigen Esslöffeln Sahne cremig rühren, dann Nüsse darunterheben und abschmecken. Dazu passt am besten Baguette.

Butterscotch Dip

250 g Zucker
75 ml Sahne
4 EL Butter

Zucker mit 125 ml Wasser ohne (!) Rühren in einem Topf langsam einkochen lassen, bis der Karamel eine hellbraune Farbe bekommt. Vom Herd nehmen und Sahne und Butter einrühren, bis die Masse cremig und weich ist. Heiss servieren. Schmeckt köstlich über Vanilleeis!

Honig-Frucht-Dip

1 Schale Frischkäse (Philadelphia)
1 TL Zitronensaft
4 TL Honig (oder nach Geschmack)

Alles im Mixer cremig verrühren. Mit Fruchtstücken servieren.

Joghurt-Zimt-Fruchtdip

2 kl. Becher Vanillejoghurt
2 TL brauner Zucker
1 TL Zimt

Alle Zutaten verrühren und eine Stunde durchziehen lassen. Mit frischen Fruchtstücken servieren.

Zwiebel-Dip

1 Tasse Mayonaise
125 g saure Sahne
3 EL Zwiebelsuppenpulver

Alles gut verrühren und gut durchziehen lassen. Zu große Zwiebelstückchen in der Instantsuppe eventuell vorher zerdrücken.

© **Gabi Frankmoelle**

uskueche@gfra.de

ausgedruckt von URL:

www.gfra.de/usfood/

08.12.2001 17:55

USA-Rezepte

Scotch Eggs (schottische Eier)

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

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

Cheese Omelett

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

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

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

Country Omelett

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

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

Schmeckt prima mit gebratenem Speck!

Egg Salad Sandwich

Für vier Sandwiches: 8 Scheiben Brot, sechs gekochte Eier, Majonaise, 1 Eßlöffel saure Sahne, etwas Senf, Currypulver, Salz, Pfeffer, Eissalatblätter

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

Eggs Benedict

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

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

Spinach Eggs

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

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

Western Eggs

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

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

© **Gabi Frankmoelle**

uskueche@gfra.de

ausgedruckt von URL:

www.gfra.de/usfood/

08.12.2001 17:55

USA-Rezepte

Erdnussbutter hausgemacht

250 g geröstete, enthäutete, ungesalzene Erdnüsse

1 bis 3 TL Erdnuss- oder Sonnenblumenöl

1/2 TL Salz

Nüsse mit Salz in der Küchenmaschine hacken und dabei nur soviel Öl zugeben, dass eine cremige Masse entsteht. Mix hält sich in einem verschlossenen Gefäß zwei Wochen im Kühlschrank. Man kann auch gesalzene Erdnüsse verwenden, dann aber das zusätzliche Salz auf jeden Fall weglassen.

Easy Peanut Butter Fudge

115 g Butter

450 g brauner Zucker

120 ml Milch

195 g Erdnussbutter

etwas Vanilleextrakt oder Vanillezucker

420 g Puderzucker

Schmelzen Sie die Butter in einem Topf über mittlerer Hitze. Rühren Sie den Zucker und die Milch ein und kochen Sie die Masse unter Rühren etwa zwei Minuten lang. Nehmen Sie den Topf von der Kochstelle und geben Sie Erdnussbutter und Vanillezucker hinzu. Schütten Sie diese Mischung in eine große Schüssel mit dem Puderzucker. Rühren Sie solange, bis sich alles gelöst hat. Masse in eine gefettete flache Form geben und kaltstellen, bis sich der Fudge gesetzt hat. In kleine Stücke schneiden.

Peanut Butter and Jelly French Toast (Arme Ritter-Variation)

8 Scheiben Weißbrot
Erdnussbutter
Johannisbeer- oder Traubengelee
2 Eier
1/2 Tasse Milch
etwas Fett zum Braten

Vier Brotscheiben mit Erdnussbutter bestreichen, die vier weiteren mit Gelee.
Jeweils eine Sorte mit der anderen zu einem Sandwich zusammenklappen. Eier
und Milch verschlagen, die Brotscheiben darin auf beiden Seiten kurz einweichen
lassen. Fett in einer Pfanne erhitzen, die Brotscheiben darin auf beiden Seiten
braun braten.

Eine nette Variante des US-typischen Pausenbrotes Peanutbutter-Jelly-Sandwich.

Peanut Butter Cookies (Erdnussbutter-Kekse)

2 1/2 Tassen (310 g) Mehl
1 TL Backpulver
1/2 Teelöffel Natron
1/4 TL Salz
1/2 Tasse (125 g) Butter, zimmerwarm
1/2 Tasse (125 g) festes Pflanzenfett, zimmerwarm
1 Tasse (180 g) brauner Zucker
1 Tasse (200g) Zucker
2 Eier
1 Tasse (300 g) Erdnußbutter, zimmerwarm

Den Ofen auf 175 Grad vorheizen. Mehl, Backpulver und Natron in eine Schüssel sieben und Salz untermengen. Beiseite stellen. Butter, Fett und den gesamten Zucker in der großen Schüssel mit einem elektrischen Mixer auf mittlerer Stufe leicht schaumig schlagen. Die Eier einzeln zufügen und jedesmal gut verrühren, dann die Erdnußbutter unterschlagen. Die Mehlmischung tassenweise zugeben und gut einrühren. Den Teig zu 2-3 cm großen Kugeln formen und diese im Abstand von 4-5 cm auf ein nicht eingefettetes Blech setzen. Jede Kugel mit einer Gabel zweimal flachdrücken, so dass Karomuster entstehen und die Plätzchen gut 0,5 cm dick werden. In der Ofenmitte 10 - 12 Minuten goldbraun backen, dann auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Peanut Butter Muffins (Erdnuss-Muffins)

200 g Mehl
50 g Haferflocken
2 TL Backpulver
Prise Salz
125 g Erdnussbutter
100 ml Ahornsirup
150 ml Milch
1 kl. Ei
zum Garnieren: ungesalzene Erdnüsse

Backofen auf 180 Grad vorheizen, Muffinform fetten. In einer Schüssel die trockenen Zutaten mischen, in einer zweiten Schüssel Erdnussbutter mit den flüssigen Zutaten mit einem Schneebesen glatt rühren. Beides schnell miteinander mischen. Teig in die Formen füllen, mit Erdnüssen bestreuen und etwa 20 bis 25 Minuten backen.

Peanut Sauce (Erdnusssoße)

1 Prise gemahlener Ingwer
250 g Erdnussbutter
100 ml Wasser
3 EL Sojasoße
1 zerdrückte Knoblauchzehe
1 EL Zitronensaft
1 EL Honig
Messerspitze Sambal Oelek oder einige Tropfen Tabasco nach Geschmack

Alle Zutaten mit einem Schneebesen glattrühren und abschmecken, erhitzen und kurz köcheln lassen.

Eine wunderbare Soße zu Fleischspießen (indonesischen Sate) oder zu anderem Grillten. Wer wie ich aus der Nähe der Niederlande kommt, isst sie auch über Pommes!

Peanut Soup (Erdnusssuppe)

2 Eßlöffel Butter
3 Eßlöffel feingehackte Zwiebel
1 gehackte Knoblauchzehe
1 Eßlöffel Mehl
1 cup Erdnußbutter
4 cups Hühnerfond
1 cup Sahne
1/2 cup gehackte Erdnüsse

Butter in einem großen Topf schmelzen, Zwiebel, Knoblauch und Mehl darin kurz dünsten. 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 - diese Suppe macht ganz schön satt...

USA-Rezepte

Cocktail Meatballs (Cocktail-Frikadellen)

500 g Rinderhack
1 Ei, verschlagen
4 EL Wasser
1/2 Tasse Paniermehl
1 Zwiebel, feingehackt
Salz und Pfeffer
Soße: 1 Glas Preisselbeeren
5 EL Chilisoße
etwas Wasser
Zitronensaft nach Geschmack

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Fleisch und die anderen Zutaten zu einem glatten Teig verkneten, gut salzen und pfeffern, zu etwa 30 Mini-Frikadellen formen. Etwa 20 bis 25 Minuten im Ofen backen, dabei einmal umdrehen. Zutaten für die Soße in großen Topf geben und glatt rühren. Die Fleischbällchen dazugeben und alles weitere 30 Minuten köcheln lassen.

Ich mag es lieber getrennt: Fleischbällchen mit Zahnstochern aufspießen und die leckere, süß-scharfe Soße als Dip dazu. Dafür die Garzeit der kleinen Frikadellen im Ofen etwas verlängern. Oder die Bällchen gleich in einer Pfanne braten.

Blooming Onion

1 Ei
235 ml Milch
125 g Mehl
1/2 TL Salz
Messerspitze Pfeffer, Knoblauchpulver, Cayennepfeffer
getrockneter Thymian, Oregano, Koriander nach Geschmack
1 sehr große Gemüsezwiebel
Öl zum Fritieren
Für den Dip: 120 g Mayonnaise, 1 EL Ketchup, 2 EL Sahnemeerrettich, Prise Paprika, Prise Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zutaten für den Dip verrühren, abschmecken und kalt stellen. Ei und Milch in einer Schüssel verschlagen. In einer zweiten Schüssel das Mehl und die Gewürze vermischen. Die Zwiebel schälen und folgendermaßen einschneiden: Etwa einen Zentimeter oben und unten abschneiden, aus der Mitte der Zwiebel etwa zwei bis drei Zentimeter der "innere Ringe" herausschneiden, dabei aber einen "Boden" belassen. Mit einem großen, scharfen Messer die Zwiebel tief einschneiden, aber nicht ganz bis unten. Um 90 Grad drehen, wieder einschneiden. Das solange wiederholen, bis Sie 16 "Blütenblätter" haben. Die einzelnen Sektionen etwas auseinanderbiegen. Jetzt die Zwiebel in die Milch-Ei-Mischung tauchen, anschließend mit Mehl bestreuen, dabei die Zwiebel immer wieder eintauchen und auseinanderbiegen, damit Sie überall eine Teighülle haben. Zwiebel kalt stellen und das Fritieröl in einem nicht zu breiten, aber hohen Topf auf etwa 175 Grad erhitzen. Zwiebel aufrecht in das Öl stellen und etwa zehn Minuten braun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dip separat servieren oder in die Mitte der Zwiebel geben.

Nach diesem Rezept hatten gleich mehrere Leser gefragt. Ist etwas trickreich anzufertigen, sieht aber spektakulär aus! Falls Sie sich davon überzeugen möchten, [hier ein Foto...](#)

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 (180 g) Pekannußhälften
- 2 TL grobes Salz

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.

Corn Fritters (Maisküchlein)

- 1 Tasse (250 g) frische oder gefrorene Maiskörner
- 1 rote Paprikaschote, in winzige Würfel geschnitten
- 1 1/2 Tassen (185g) Weizenmehl
- 1/2 Tasse (80 g) gelbes Maismehl
- 1 EL Backpulver
- 1 EL Zucker
- 2 TL Chili-Gewürzmischung
- 1/5 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- Pfeffer, 1 Msp. Cayennepfeffer
- 2 Eier, verquirlt
- 1 Tasse (250 ml) Milch
- gehackter Schnittlauch
- Pflanzenöl zum Ausbacken

Maiskörner zwei Minuten in kochendem Wasser blanchieren und abgießen, ebenso die Paprikawürfel. Mehl, Maismehl, Backpulver, Zucker und Gewürze in eine Schüssel sieben. In einer zweiten Schüssel die Eier mit Milch, Schnittlauch, Mais und Paprika mischen und unter die Mehlmischung rühren. Den Teig zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Das Öl etwa 2-3 cm hoch in einen schweren Topf gießen und auf 190 Grad erhitzen. Mit einem Teelöffel 5 oder 6 Häufchen Teig ins heiße Öl gleiten lassen. Vorsicht Spritzgefahr! Nicht zu viele Küchlein auf einmal ausbacken. Zurn Wenden einen Schaumlöffel benutzen. Die Maisküchlein nach etwa 1 Minute mit dem Schaumlöffel herausnehmen, wenn sie goldbraun sind. Auf Küchenpapier gut abtropfen lassen, dann sofort servieren.

Deviled Eggs (gefüllte Eier)

- 8 Eier
- 1 TL Senf, 1 EL Mayonaise
- Tabasco, Schnittlauchringe
- Salz, Pfeffer

Eier hart kochen, schälen, halbieren, vorsichtig das Eigelb herausnehmen und in eine separate Schüssel geben. Mit einer Gabel fein zerdrücken, mit Senf, Majonaise mischen und den Gewürzen abschmecken. Mit einem Spritzbeutel in die Eihälften spritzen und mit Paprikapulver bestäuben.

Nachos

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

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.

Pikantes Popcorn

125 g Popcorn-Mais, getrocknet
50 ml Öl
100 g Butter
1 Tl Salz
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
2 El gehackte Kräuter, nach Wunsch

Öl in einem Topf mit (Glas-)Deckel erhitzen und den Popcornmais auf einmal hineinschütten, alle Körner zum Platzen bringen. Butter mit Gewürzen in einem extra Töpfen schmelzen und abschmecken. Über das heiße Popcorn geben und gut durchmischen.

Tomato Surprises

100 Kirschtomaten
450 g mittelgroße Garnelen, geschält
je 4 EL Mayonnaise und saure Sahne
1 EL Limettensaft
1/2 kleine Avocado, geschält
Schnittlauch und Dill
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Mit einem scharfen Messer einen Deckel von den Tomaten abschneiden und die Früchte mit einem kleinen Löffel (Mokkalöffel) aushöhlen. Die Garnelen in einen Topf mit kochendem Wasser geben, die Temperatur herunterschalten und die Garnelen bei geringer Hitze 1 Minute garen. Abtropfen und abkühlen lassen, dann fein würfeln. Avocado mit einer Gabel zerdrücken. Mayonnaise, saure Sahne und Limettensaft zugeben und alles glattrühren. 1 Eßlöffel Schnittlauch und den Dill unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Garnelen unterrühren. Den Garnelensalat in die ausgehöhlten Tomaten füllen. Darauf achten, daß die Füllung gut verteilt ist, damit die Tomaten später nicht umfallen. Auf Bleche setzen, mit Frischhaltefolie abdecken und bis 30 Minuten vor dem Servieren in den Kühlschrank stellen.

Tuna Balls (Thunfischbällchen)

225 g glattgerührter Frischkäse
120 g Thunfisch aus der Dose, abgetropft
50 Gramm Majonaise
etw. kleingehackter Schnittlauch
Prise Pfeffer
50 g Mandelblättchen, geröstet

Alle Zutaten außer den Mandeln in eine Schüssel geben und glattrühren, kräftig abschmecken. Dann Bällchen formen und in Mandelblättchen wälzen. Mindestens eine Stunde kühl stellen.

© **Gabi Frankmoelle**

uskueche@gfra.de

ausgedruckt von URL:

www.gfra.de/usfood/

08.12.2001 17:56

USA-Rezepte

Coconut Shrimp (Krabben mit Kokosnuss)

1 Pfund große Shrimps, roh
je 1 cup Mehl und Mondamin
1/2 Paket Backpulver
Salz, Pfeffer
2 Eßlöffel Salatöl
1 1/4 cups Eiswasser
1 cup Kokosraspel

Aus Mehl, Mondamin, Backpulver, Salz, Pfeffer und Eiswasser einen dicken Teig rühren. Shrimps darin eintauchen und dann in Kokosraspeln wälzen. In Fett schwimmend schön braun backen.

Hawaii läßt grüßen - und dort serviert man zu den Shrimps süßsaure-Soße (Rezept unten)

Sweet and Sour-Fish (süßsaurer Fisch)

500 Gramm Fischfilet in Würfeln
1 Ei
1/2 cup Mondamin, etwas Wasser
1 große Zwiebel, geachtelt
1 Knoblauchzehe
1 Paprikaschote, in Streifen geschnitten
2 kleine Tomaten, geachtelt
1 kl. Dose Ananasstücke

Für die Soße: 3/4 cup Wasser, je 1/4 cup Essig und Zucker, 2 Eßlöffel Ketchup, je ein Teelöffel Mondamin und Sojasoße, einige Tropfen Sambal Oelek oder Tabasco

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. Der Ursprung ist natürlich chinesisch...

Asparagus-Salmon-Bake (Lachs mit Spargel)

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

Lachs in sehr dünne Scheiben schneiden, beiseite stellen. Auflaufform buttern, Ofengrill 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. Die kalte Butter unterschlagen. Lachs und Spargel abwechselnd in die Auflaufform legen, mit der Soße übergießen. Unter dem heißen Ofengrill etwa vier bis fünf Minuten überbacken, bis der Fisch gar ist.

Mexican baked fish (Fisch auf mexikanische Art)

700 g Fischfilet
250 ml Salsa nach Geschmack (mild oder scharf)
200 g geriebener Käse
50 g zerdrückte Maistortilla-Chips (natur, nicht Chili!)
1 Avocado, geschält, entkernt, in Scheiben
100 g saure Sahne

Ofen auf 200 Grad vorheizen, flache Auflaufform fetten. Fisch hineinlegen, mit Salsa bestreichen und mit Käse bestreuen. Die Tortilla-Chips darüber streuen. Fisch im Ofen 20 Minuten überbacken, mit saurerer Sahne und Avocado-Scheiben servieren.

Dieses Gericht geht super-schnell und ist wirklich lecker. Dazu passt mexikanischer Reis.

Scalloped Potatoes with Salmon (Kartoffelgratin mit Lachs)

4 Eßlöffel geschmolzene Butter
4 Kartoffeln
1 Zwiebel, sehr fein gehackt
300 Gramm Räucherlachs in Scheiben
1 cup Sahne
Pfeffer, gehackte Petersilie

Ofen auf 160 Grad vorheizen. Auflaufform mit Butter ausstreichen, eine Lage der in sehr dünne Scheiben geschnittenen Kartoffeln daraufschieben. Darauf Zwiebeln streuen und die Hälfte des Lachses, wiederholen, obenauf nochmals Kartoffeln. Sahne mit Gewürzen verquirlen und darübergerben. Etwa eine Stunde backen, mit Petersilie bestreuen.

Ein Rezept aus Alaska - und mit einem grünen Salat eine komplette Mahlzeit.

Shrimps Jambalaya

6 Scheiben Räucherspeck, gehackt
1 cup gehackte Zwiebeln
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 Paprikaschote, gehackt
Salz, Pfeffer, etw. getrockneter Thymian, 2 Lorbeerblätter, Tabasco, Prise Muskat
1/2 Teelöffel Worcestersoße
3 Eßlöffel Tomatenmark
3 cups Fischfond
1 1/2 cups rohen Reis
1/4 cup gehackte Petersilie
1 cup Shrimps, gekocht, ohne Schale

Speck auslassen und leicht bräunen. Dann Zwiebeln, Knoblauch und Paprikaschote hinzugeben und braten, bis die Zwiebeln Farbe annehmen. Die Gewürze und den Fischfond einrühren und einmal aufkochen lassen. Dann den Reis hinzugeben und zugedeckt 20 bis 30 Minuten kochen, bis der Reis weich und die Flüssigkeit aufgesogen ist. Zuletzt die Shrimps und die Petersilie dazugeben und heiß werden lassen.

Shrimps sind hierzulande ganz schön teuer, aber dieses Gericht aus der Cajun-Küche macht eine Menge aus einem Pfund der leckeren Meeresfrüchte. Wer nicht gerne scharf ißt, kann den Tabasco natürlich weglassen.

Trout in Leek Sauce (Forelle in Lauchsoße)

12 kl. Forellenfilets, roh
100 Gramm Butter
1 cup Lauch, in feine Ringe geschnitten
1 cup Zwiebeln, fein gehackt
je 1/4 Teelöffel Oregano, Salz, Thymian
je 1/2 Teelöffel Pfeffer, Knoblauchpulver, Cayennepfeffer und Paprika
je 1 1/2 cups Weißwein, Fischfond und Sahne

Alle Zutaten (außer Sahne) in einen Topf geben und knapp zehn Minuten ziehen lassen, Fisch herausnehmen und warm stellen. Sud auf die Hälfte einkochen lassen, Sahne hinzufügen und wieder reduzieren. Forellenfilets mit der Soße übergießen. Dazu Reis-Wildreis-Mischung.

Dieses Gericht habe ich einmal bei einer Gastfamilie in Oregon probiert. Unkompliziert und gut. In Oregon werden die Forellen natürlich frisch geangelt, hier tut es auch TK-Rotbarsch oder Kabeljau.

© **Gabi Frankemoelle**

uskueche@gfra.de

ausgedruckt von URL:

www.gfra.de/usfood/

08.12.2001 17:57

USA-Rezepte

BBQ-Rindfleischtopf

1,4 kg mageres Rindfleisch, in Würfeln
250 ml Barbecuesoße
375 ml Wasser
Salz, Pfeffer
je acht Kartoffeln und Möhren, in Würfeln
1 Stange Sellerie, in Stücken
1 Zwiebel, in Achteln
3 EL Mehl, 50 ml kaltes Wasser

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 etwas andicken.

Breast of Veal with Lemon Rice Stuffing (Kalbsbrust)

1,5 kg Kalbsbrust
Salz, Pfeffer, etwas gem. Ingwer
2 Tassen gekochter Reis
2 Eßlöffel Rosinen
je 1 Zwiebel und Knoblauchzehe
8 Scheiben Frühstücksspeck
140 Gramm Butter
abgeriebene Zitronenschale, Petersilie

Kalbsbrust tief einschneiden und mit den Gewürzen einreiben. Reis mit Rosinen, Zitronenschale und gehackter Petersilie mischen. Etwas Butter erhitzen, Zwiebel und Knoblauch (feingehackt) darin andünsten, auch zum Reis geben. Die Kalbsbrust mit der Masse füllen und zustecken. Butter in eine Kasserole geben, vier Scheiben Speck einlegen, dann das Fleisch, dann den restlichen Speck obenauf geben. Unter häufigem Begießen mit Wasser und Bratensaft 1,5 Stunden im Ofen bei 220 Grad garen.

Dieses Gericht wird dem 3. US-Präsidenten Thomas Jefferson zugerechnet, der ein bekannter Feinschmecker gewesen sein soll.

Classic Meatloaf (Hackbraten klassisch)

2 Tassen (120g) Brotwürfel
4 EL Olivenöl
je 1 EL Kreuzkümmel u. Muskatnuß, gemahlen,
1 Zwiebel, feingehackt
1/2 Tasse (75 g) rote Paprikaschote, feingehackt
1/2 Tasse (50 g) Frühlingszwiebeln, feingehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
je 450 g Rinder- und Schweinehackfleisch
2 Eier, 4 EL Creme double oder Schlagsahne
4 EL Ketchup, Salz und Pfeffer

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Brotwürfel mit 2 Eßlöffeln Öl, Kreuzkümmel und Muskat in einer Schüssel mischen. Die Würfel auf ein Backblech legen und 15 Minuten rösten, dabei einmal wenden. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Die gerösteten Würfel in einer Küchenmaschine mittelfein zerkleinern, in eine Schüssel geben und 30 Minuten ruhen lassen. Das restliche Öl in einer beschichteten Pfanne auf niedriger Stufe erhitzen. Zwiebel, Paprikaschoten und Frühlingszwiebeln zufügen. 8 Minuten unter Rühren andünsten. Knoblauch zugeben und 5 Minuten garen. Das Gemüse in die Schüssel geben, in der die Brotkrumen mit Öl beträufelt wurden, und abkühlen lassen. Das Rinder- und Schweinehackfleisch gut untermischen. Die Eier in einer Schüssel leicht schlagen. Sahne, Ketchup, Salz und Pfeffer zufügen. Mit den Händen leicht unter das Fleisch und das Gemüse mischen. Genügend gewürzte Brotkrumen hineingeben, dass sich alles verbindet. Die Mischung zu einem ovalen Laib formen und in eine passende Backform legen. 35 bis 40 Minuten backen, aber nicht zu lange, sonst trocknet der Braten aus! Den Braten mindestens 10 Minuten ruhen lassen, erst dann anschneiden. Heiß oder warm

servieren.

Leg of Lamb with Parmesan Potatoes (Lammkeule)

1 Lammkeule (2,5 bis 3 Kilo)
3 Knoblauchzehen
getrockneter Rosmarin, Salz, Pfeffer
8 große Kartoffeln, geschält und in sehr dünne Scheiben geschnitten
1 cup Hühner- oder Lammfond
4 Eßlöffel Butter
ger. Parmesankäse

Lammkeule mit Knoblauchstiften spicken, mit Salz, Pfeffer und Rosmarin einreiben. Den Boden einer Fettpfanne mit Butter einreiben, die Kartoffeln einschichten, dabei mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit Butterflöckchen belegen. Das Lamm obenauf legen und im Ofen bei 200 Grad backen (je Pfund etwa 15 Minuten, dann ist das Fleisch noch rosa). Fleisch abnehmen, aufschneiden und währenddessen Kartoffeln, mit Parmesan bestreut, im Ofen braun backen.

Die Kartoffeln garen im Fleischsaft und sind schließlich eine Art besonders leckeres Kartoffelgratin!

Schinken Steaks

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

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

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

Schweinefleisch Chop Suey

2 EL Öl

je 1 Tasse gehackte Zwiebeln, Lauch, Champignons

200 g Sojabohnenkeime

2 Tassen Hühnerbrühe

2 EL Sojasoße

300 g bereits gegartes Schweinefleisch in Würfeln

Öl erhitzen und Zwiebeln, Lauch und Champignons darin gar dünsten, Fleisch zugeben und fünf Minuten braten. Restliche Zutaten dazugeben, würzen, erhitzen und weitere fünf Minuten kochen, eventuell mit etwas Speisestärke binden.

© **Gabi Frankmoelle**

uskueche@gfra.de

ausgedruckt von URL:

www.gfra.de/usfood/

08.12.2001 17:58

USA-Rezepte

Pancakes (Pfannkuchen)

1 cup Mehl
2 Eßlöffel Zucker
1 Teelöffel Backpulver, Prise Salz
2 Eier
1 1/4 cups Milch
3 Eßlöffel Öl

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

Pfannkuchen - ob süß oder salzig - gehören zu einem "echten" amerikanischen Frühstück unbedingt dazu. Sie lassen sich quasi unbegrenzt abwandeln: Dem Teig Pecan-Nußstücke, Blaubeeren, Apfelstückchen, Zimt oder einige Haferflocken hinzufügen, für salzige Varianten vorgebratene kleine Speckstückchen, gekochten Schinken, etwas geriebenen Käse. Süße Pfannkuchen werden traditionell mit Ahornsirup serviert. Sehr lecker sind auch Orangen-Honig-Butter (Orangenmarmelade, Butter und Honig zu gleichen Teilen) oder ein Sour-Cream-Topping (eine Tasse saure Sahne, leicht gesüßt und mit geriebener Orangenschale und einer Prise Muskatnuß abgeschmeckt).

Käse-Omelett

pro Person zwei Eier
etwas geriebenen Cheddar
Öl für die Pfanne

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

Hash Browns (Kartoffelpuffer)

2 Kartoffeln, geschält

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 EL Erdnußöl oder anderes Pflanzenöl

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

Bacon-Pie (herzhafter Speckkuchen)

salziger Mürbeteig für eine Quiche-Form

sechs Scheiben ger. Speck in Würfeln

1 gehackte Zwiebel

2 cups feingeriebener Gruyere-Käse

1/2 cup feingewürfelter gek. Schinken

4 Eier

1 cup Milch

Salz, Pfeffer, Muskatnuß

Den Teig in der Form vorbacken, bis er hellbraun ist. Dann Speck und Zwiebeln glasig dünsten, abkühlen lassen. In einer Schüssel die Speck-Zwiebel-Masse, Schinken und Käse vermischen, auf den vorgebackenen Teig geben. Eier, Milch und Gewürze verquirlen und ebenfalls in die Form geben. Pie bei 185 Grad gut 30 Minuten backen lassen, bis die Füllung fest und gebräunt ist.

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

Buttermilk Pancakes (Buttermilch-Pfannkuchen)

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

Die flüssigen Zutaten gut verschlagen, anschließend in einer extra Schüssel Mehl, Backpulver, Natron, Zucker und Salz vermengen. In die Eimischung geben und schnell durchrühren, nicht allzu gründlich! In heißem Öl von beiden Seiten goldbraun backen.

Cream Scones

2 cups Mehl
1 Teelöffel Backpulver, Prise Salz
3 Eßlöffel Zucker
100 Gramm Butter
3/4 Tasse Sahne, mit 1 Teelöffel Essig verquirlt
1 Ei

Ofen auf 225 Grad vorheizen. Mehl, Backpulver, Salz und Zucker in einer Schüssel vermischen, Butter mit einem Messer einarbeiten, bis kleine Krümel entstanden sind. Die saure Sahne schnell mit den Händen einkneten. Teig ausrollen und mit einem runden Ausstecher Plätzchen ausstechen. Mit Ei bestreichen und etwa 10 Minuten backen.

Für ein ausgiebiges Frühstück oder einen Brunch. Köstlich und klassisch mit Erdbeermarmelade.

Eggs Benedict

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

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

Ham and Egg Salad for Brunch (Schinken-Käse-Salat)

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

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

Pecan Waffeln

- 2 cups Mehl
- 2 Teel. Backpulver, Prise Salz
- 3 Eßlöffel brauner Zucker
- 3 Eier, getrennt, Eiweiß steifgeschlagen
- 1 1/2 Tassen Buttermilch
- 100 Gramm geschmolzene Butter
- 3/4 Tasse gehackte Pecannüsse

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Dann Butter, Eigelb und Buttermilch unterrühren und die Nüsse unterheben. Zuletzt das geschlagene Eiweiß vorsichtig unterheben. Den Teig in einem heißen Waffeleisen backen. Zu diesen Waffeln paßt Ahornsirup.

Quick Caramel Rolls

- 80 g Butter
- 80 g brauner Zucker
- 1 EL Wasser
- 225 g Mehl
- 55 g weißer Zucker
- 2 TL Backpulver
- 1 gute Prise Salz
- 150 ml Milch
- 75 g brauner Zucker
- 1 guter TL Zimt
- 100 g gehackte Pecan-Nüsse

Ofen auf 200 Grad vorheizen. In einem Töpfchen Butter, 80 g braunen Zucker und Wasser schmelzen, in eine 20 mal 20 Zentimeter große viereckige Backform oder eine kleine Springform (22-24 cm) geben und verteilen.

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

Eine klebrige Angelegenheit - aber eine leckere!

© **Gabi Frankmoelle**

uskueche@gfra.de

ausgedruckt von URL:

www.gfra.de/usfood/

08.12.2001 17:58

USA-Rezepte

Honigglasiertes Huhn

1 großes Brathähnchen, geviertelt
je 2 EL Butter und Honig, 1 EL Sojasoße
1 Knoblauchzehe, feingehackt
100 ml beliebiges Fruchtrelish

Backofen auf 175 Grad vorheizen. Butter in Bratpfanne schmelzen, restliche Zutaten, außer Relish, zugeben und zu einer glatten Soße rühren. Relish unterrühren. Hühnerteile mit der Marinade bestreichen und erst 40 Minuten abgedeckt garen. Dann Topf öffnen, Hühnerteile umdrehen und mit weiterer Soße bestreichen. Weitere 20 Minuten schön kross backen.

Hier dürfte klar sein, woher das Rezept stammt - asiatische Einflüsse sind unverkennbar.

Roast Turkey (gebratene Pute)

1 Pute (etwa 6 Kilo)
400 Gramm geräucherten Speck in Würfeln
3 gehackte Zwiebeln
1/3 cup gehackten Staudensellerie
1/4 cup gehackte Petersilie
5 Eßlöffel Butter
1/4 cup Weißwein
6 cups Weißbrot vom Vortag, in Stücke gebrochen
Salz, Pfeffer, Prise Muskat, Paprika
Für die Soße: Hals und Abschnitte von der Pute, 3 Eßlöffel Mehl, 1/2 cup Weißwein, Salz und Pfeffer

Pute innen und außen salzen. Speck in einer Pfanne auslassen, Zwiebeln, Sellerie und Petersilie kurz mitbraten, Butter und Wein einrühren und diese Masse mit dem Brot gut vermengen und würzen. Pute damit füllen und im Backofen bei 160 Grad etwa 3 bis 3,5 Stunden garen, dabei regelmäßig mit Fleischsaft bestreichen. Für die Soße Puten-Abschnitte in Wasser und Wein auskochen, Fond durchseihen. Fond und Fleischsaft aus der Pfanne aufkochen, mit Mehl andicken und würzen.

Der "Klassiker" zum US-Thanksgiving-Fest. Dazu gibt es traditionell gebackene Süßkartoffeln und eine Preiselbeersauce (Cumberlandsoße), zum Nachtisch Pumpkin-Pie (Kürbiskuchen).

Arroz con Pollo (Huhn und Reis)

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 cups Wasser
1,5 cups Reis

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.

Dieses mexikanische Gericht ist mittlerweile zum festen Bestandteil der Tex-Mex-Küche geworden.

Creole Chicken (kreolisches Hühnchen)

375 ml ganze 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

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.

Crispy Fried Chicken (gebratenes, knuspriges Hühnchen)

2 Hähnchen (je 1,1 kg), jedes in 8 Teile zerlegt
Salz und Pfeffer
1 Tasse (250 ml) Buttermilch
1 1/2 Tassen (190g) Weizenmehl
2 TL Paprikapulver
1 1/2 Tassen (375 g) festes Pflanzenfett

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 Paprikapulver 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.

USA-Rezepte

Baked beans (gebackene Bohnen)

500 g getrocknete weiße Bohnen
1 Teelöffel Öl
eine Zwiebel
Salz, Pfeffer, 1 Teelöffel Senf
3 Teelöffel brauner Zucker
1/2 cup Rübensirup
1 Tasse Ketchup
200 Gramm geräucherter Speck am Stück
kochendes Wasser

Bohnen über Nacht in Wasser weichen lassen. Am nächsten Tag in neuem Wasser in einem Topf mit dem Öl aufsetzen und 20 Minuten kochen lassen. Abgießen, Flüssigkeit aufbewahren. Darin Gewürze auflösen. Bohnen mit Speck, Zwiebel, Ketchup und Kochflüssigkeit in Kasserole geben (falls die Bohnen nicht bedeckt sind, mit kochendem Wasser auffüllen). Fünf (jawohl, fünf!) Stunden zugedeckt im Backofen bei 150 Grad schmoren lassen, immer wieder nachsehen, ob noch genug Flüssigkeit vorhanden ist. In der letzten halben Stunde ohne Deckel garen.

Ein klassische Beilage aus New England. Ich mag sie lieber mit weniger Zucker...

Broiled herbed Tomatoes (gegrillte Kräutertomaten)

8 große Tomaten
Butter
Salz, Pfeffer
1/2 cup Paniermehl
frische Petersilie und Schnittlauch

Tomaten halbieren und mit der Schnittseite nach oben auf ein Backblech geben. Etwas Butter auf jede Tomate geben, mit Salz, Pfeffer, dem Paniermehl und den Kräutern bestreuen. Unter großer Oberhitze überbacken.

Eine gute Beilage zu gegrillten Steaks oder Ribs.

Candied Sweet Potatoes

4 Süßkartoffeln
4 EL Butter
2 EL Zucker
Prise Zimt
4 EL Ahornsirup

Süßkartoffeln schälen und längs in Spalten schneiden, in eine feuerfeste Form geben. Zucker und Zimt mischen, darübergeben, mit Ahornsirup beträufeln und mit Butterflöckchen besetzen. Im Backofen etwa 25 Minuten bei 200 Grad garen.

Fried Green Tomatoes (gebratene grüne Tomaten)

100 g geräucherten Speck in Scheiben (Bacon)
4 dicke, grüne, harte Tomaten
1 Ei, verschlagen
3 EL Paniermehl
2 EL Mehl
2 Tassen Milch
Salz und Pfeffer

Speck in einer Pfanne auslassen, herausnehmen. Tomatenscheiben im Ei wälzen, panieren und im Speckfett bei mittlerer Hitze goldbraun braten, im Backofen warmstellen. Zu dem Speckfett in der Pfanne das Mehl geben, durchrösten und mit der Milch aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen und durchkochen lassen. Tomaten mit der Cream Gravy und dem Speck servieren.

Es geht auch mit festen Fleischtomaten - aber grüne schmecken angeblich besser. Vielleicht haben Sie ja welche im Garten, die Sie einfach etwas früher ernten.

Fried Onion Rings (Zwiebelringe)

Öl zum Fritieren

1 1/2 Tassen Mehl

1/2 TL Backpulver

2 Eier

1 Tasse Sahne

2 Tassen Paniermehl, Salz, Pfeffer

4 Gemüsezwiebeln, in dicke Ringe geschnitten

Öl in großem Topf auf etwa 190 Grad erhitzen. Eier und Sahne in einer Schüssel verquirlen, in einer anderen Schüssel Mehl und Backpulver, Paniermehl mit etwas Salz und Pfeffer würzen und auf einen flachen Teller geben. Zwiebelringe erst mit Mehl bestäuben, dann in das Ei tauchen und zuletzt in das Paniermehl. Nicht zuviele Zwiebelringe auf einmal goldbraun fritieren.

Lecker und leicht gemacht - prima Beilage zu Kurzgebratenem.

Grilled Corn on the Cob (gegrillte Maiskolben)

4 Maiskolben mit Blättern

Butter, Salz

Maisblätter anfeuchten, die Kolben einzeln in Alufolie wickeln. Am Rande des Holzkohlengrills etwa 30 bis 40 Minuten garen.

Vorsicht beim Auspellen der Kolben: Sie sind glühend heiß. Folie und Blätter entfernen, mit Butter bestreichen und leicht salzen - hmmh!

Southern Collard Greens (Grünkohl)

1 1/2 Liter Wasser

1 Stück Kasseler Nacken, etwa 300 Gramm

1,5 Kilo Collard Greens (Grünkohl, siehe unten)

etwas Öl, Salz und Pfeffer

etwas Tabasco

Wasser und das Fleisch in großem Topf zum Kochen bringen, 30 Minuten zugedeckt leicht köcheln lassen. Den Grünkohl, Strünke entfernt und kleingeschnitten, und Tabasco nach Geschmack dazugeben und eine gute weitere Stunde kochen. Einige Löffel Öl dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und weitere 30 Minuten köcheln lassen.

Collard Greens sind Grünkohl. Auf US-Art habe ich sie nie probiert und kann daher dieses Rezept nicht beurteilen. Also ohne Gewähr das ganze! Ich habe einen Tip bekommen: Oft wird das Gemüse säuerlich angemacht, also noch einen Schuß Weißweinessig dazugeben...

Zucchini Fritters (Zucchini-Puffer)

2 cups grob geraspelte Zucchini
1 Teelöffel Zitronensaft
1 Eßlöffel geriebene Zwiebel
1/2 cup Mehl
1 Teelöffel Backpulver
Salz, Pfeffer, etwas Muskatnuß
1/4 cup Bier
1/4 cup gehackte Petersilie

Zucchini in einer Schüssel mit Zitrone beträufeln, mit Zwiebel und Petersilie mischen. Mehl, Backpulver und Gewürze darübergerben und gründlich vermischen. Soviel Bier einrühren, dass ein halbflüssiger Teig entsteht. Öl in einer Pfanne erhitzen und darin flache Puffer aus der Zucchini-Masse knusprig und braun braten. Auf Papiertüchern abtropfen lassen.

Ein leckeres Rezept, um der Zucchini-Schwemme im Sommer Herr zu werden.

Creamed Onions (Zwiebeln in Sahnesoße)

8 kleine Zwiebeln
250 ml Sahne
2 EL Mehl
2 EL Butter
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

Zwiebeln in Ringe schneiden und in Wasser fünf Minuten vorkochen. Aus den restlichen Zutaten eine weiße Soße kochen. Wenn Sie stärkeren Zwiebelgeschmack möchten, etwas Zwiebelwasser dazugeben oder sonst mit Wasser oder Hühnerbrühe verdünnen. Zwiebeln zur Soße geben, in einer ofenfesten Ofen im Backofen (180 Grad) etwa 30 Minuten backen.

Creamy Caraway Cabbage (Wirsing in Sahnesoße)

1 Wirsing (knapp 1 kg)
220 g magerer, geräucherter Speck in Scheiben, grobgewürfelt
1 TL Kümmel, Salz und Pfeffer
1 1/2 Tasse (125 g) saure Sahne
2 TL Senf
2 TL frischer Dill, gehackt

Die zähen äußeren Blätter des Wirsings entfernen. Den Kopf der Länge nach halbieren, den Strunk entfernen und die Hälften fein raspeln. Den Wirsing in einen großen Topf mit kochendem Salzwasser geben und 2-5 Minuten kochen, bis er zusammenfällt. Gut abtropfen lassen. Den Speck in einem schweren Topf bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten ausbraten, bis er sich goldbraun färbt. Den Wirsing, Kümmel, Salz und Pfeffer zugeben. Sauerrahm und Senf in einer kleinen Schüssel verrühren und unter den Wirsing heben. Bei geringer Temperatur langsam erwärmen, mit gehacktem Dill bestreuen und servieren.

Lauch Alfredo

280 g Lauch, fein geschnitten
50 g durchw. Speck, fein geschnitten
250 g weiße Bechamelsoße
2 EL. geriebener Parmesan

Lauch in kochendem Wasser etwa eine Minute blanchieren, abtropfen lassen.
Speck in einer Pfanne auslassen, Lauch dazugeben und eine Minute andünsten.
Restliche Zutaten dazugeben und weiterkochen, bis alles schön heiß ist.

Maple Butter Carrots (Möhren mit Ahornsirup)

12 große Möhren
Ahornsirup, Butter, Salz, Muskatnuss

Möhren schälen und in etwa 3 cm lange Stifte schneiden. In Salzwasser weichkochen und sehr gut abgießen. Etwas Ahornsirup und Butter darübergabe und gut mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß abschmecken.

© **Gabi Frankmoelle**

uskueche@gfra.de

ausgedruckt von URL:

www.gfra.de/usfood/

08.12.2001 17:59

USA-Rezepte

Klassischer Cheeseburger

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

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

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

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)

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

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

Bohnen-Burger (vegetarisch)

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

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 Eisalat servieren.

Burger griechische Art

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

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

Chili Burger

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

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

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

Majonaise mit der Hälfte des Currypulvers mischen, kaltstellen und durchziehen lassen. Truthahn-Hack mit dem Rest des Curry, 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 Snack!

Reuben Burger

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

Hack mit fein zerkleinertem Corned-Beef-Aufschnitt und den Gewürzen verkneten und in fünf 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.

© **Gabi Frankmoelle**

uskueche@gfra.de

ausgedruckt von URL:

www.gfra.de/usfood/

08.12.2001 17:59

USA-Rezepte

Franks and Beans

- 6 Hot Dog-Würstchen
- 6 Hot Dog-Brötchen
- 1 Dose Kidney Bohnen
- 1 Dose weiße Bohnen
- 1 Tasse Barbecue-Soße

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

Pizza Dogs

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

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

German Hot Dogs

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

Tortilla Hot Dogs

4 Würstchen
4 Weizentortillas
Salsa

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

New York Hot Dogs (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

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

Chili Dogs

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

- 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)

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.

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

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.

© **Gabi Frankmoelle**

uskueche@gfra.de

ausgedruckt von URL:

www.gfra.de/usfood/

08.12.2001 18:00

USA-Rezepte

Amaretto Coffee Creamer (Amaretto-Kaffeesahne)

3/4 Tasse Instant-Kaffeeweißer (trocken, im Glas)

einige Tropfen Mandelaroma

1 TL Zimt

1/2 Tasse Puderzucker

Alle Zutaten in ein Glas geben und gründlich durchschütteln. Luftdicht verschlossen aufbewahren.

Caffe Latte Milkshake (2 Portionen)

355 ml kalter Kaffee

2 Kugeln Vanilleeis

30 ml Schokosirup

In einem Mixer alle Zutaten gut verquirlen, in Gläsern mit Schlagsahne und Schokoraspeln servieren.

Maple Coffee (2 Portionen)

1 Tasse halb Vollmilch, halb Sahne

1/4 Tasse Ahornsirup

1 Tasse frischer, starker Kaffee

Sahne in einem Topf unter Rühren bis fast zum Kochen erhitzen, Kaffee und Ahornsirup dazugeben, durchrühren. Mit Schlagsahne servieren.

Mexican Spiced Coffee (6 Portionen)

3/4 Tasse brauner Zucker
6 Nelken
6 schmale Scheiben Orangenschale
3 Zimtstangen
6 EL Kaffeepulver (kein Instantkaffee!)
6 Tassen Wasser

In einem großen Topf sechs Tassen Wasser mit dem braunen Zucker, Nelken und Zimtstangen erhitzen, nicht kochen lassen. Kaffee hinzugeben und Mischung drei Minuten sanft köcheln lassen. Flüssigkeit durch ein feines Sieb geben und in einzelnen Tassen mit einem Stückchen Orangenschale servieren.

Original Irish Coffee

pro Portion: 1 Tasse frischgebrühter Kaffee, 2 Stück Würfelzucker, 3 EL irischer Whiskey

Kaffee in eine große Tasse geben, Zucker hinzugeben und auflösen, dann Whiskey einrühren. Mit geschlagener Sahne servieren.

Vanilla Almond Coffee (Vanille-Mandel-Kaffee)

500 g gemahlener Kaffee
Vanilleextrakt flüssig (Dr. Oetker)
einige Tropfen Mandelaroma

Kaffee in eine Plastiktüte geben, Aromen dazugeben und gut durchschütteln.
Kaffee luftdicht verschlossen aufbewahren. Normal aufbrühen.

Coffee Pound Cake (Rührkuchen mit Kaffee)

500 g Mehl
1 Paket Backpulver
1 TL Salz
1 TL Zimt
450 g Butter
450 g Zucker
7 Eier
1 Tasse frischer, starker Kaffee

Mehl mit Salz und Zimt in einer Schüssel mischen. Butter und Zucker in einer großen Schüssel sehr cremig rühren, erst danach Eier einzeln gründlich unterrühren. Mehl abwechselnd mit dem Kaffee portionsweise dazugeben, Teig glatt rühren und in große Rondonkuchenform geben. Kuchen bei 175 Grad etwa 70 bis 80 Minuten backen. Zehn Minuten in der Form auskühlen lassen und dann lösen. Eventuell mit Puderzucker bestäuben oder mit Guss glasieren.

Coffee Chili (Chili mit Kaffee)

30 ml Öl
2 Zwiebeln, gehackt
3 Knoblauchzehen, zerdrückt
500 g Rinderhack
300 g Rinder-Gulaschfleisch, fein gewürfelt
1 gr. Dose Tomaten, mit Flüssigkeit, aber etwas zerdrückt
250 ml dunkles Bier
200 ml Kaffee
2 kl. Dosen Tomatenmark
200 ml Rinderbrühe (aus Instant zubereitet)
50 g brauner Zucker
3 EL Chilipulver

1 TL gem. Kreuzkümmel
1 TL Backkakao
je 1/2 TL getr. Oregano und gem. Koriander
Salz und Pfeffer
3 Dosen Kidneybohnen, abgegossen
3 kl. frische Chilischoten, entkernt und gewürfelt (oder weniger)

Öl in einem großen Topf erhitzen, darin Zwiebeln, Fleischwürfel, Hackfleisch zehn Minuten schön anbräunen. Dann die restlichen Zutaten (bis auf die Bohnen dazugeben) und nach Geschmack abschmecken - ruhig erst mit weniger Chilischote anfangen. Bei kleiner Hitze unter häufigem Rühren etwa eineinhalb Stunden garen. Dann die Bohnen hinzufügen und weitere 30 Minuten garen, eventuell etwas weitere Brühe hinzufügen.

Die Zutaten mögen komisch klingen- Kakao, Bier, Kaffee? Das Ergebnis ist aber ein sehr würziges, dunkles, dickes Chili, das in Texas (und da weiß man, wie man Chili kocht!) im Jahre 1999 als Sieger des "Statewide Chili Championship" hervorging.

© **Gabi Frankmoelle**

uskueche@gfra.de

ausgedruckt von URL:

www.gfra.de/usfood/

08.12.2001 18:01

USA-Rezepte

Baked Potatoes (gebackene Kartoffeln)

4 große, wenn möglich mehligkochende Kartoffeln
Butter, Salz

Kartoffeln gut waschen und abtrocknen. Im Backofen etwa 45 bis 60 Minuten (je nach Größe) backen lassen - die Temperatur ist fast egal. Ob Sie Ihren Braten nun bei 180 oder 210 Grad garen, legen Sie die Kartoffeln einfach dazu. Fertige Kartoffeln oben einschneiden und aufdrücken, etwas Butter und Salz hineingeben.

Braucht es dafür wirklich ein Rezept? Jawohl, das braucht es! Bitte wickeln Sie die Kartoffeln nicht in Alufolie, ohne werden sie mürber, weil der Dampf besser entweichen kann.

Statt Butter und Salz können Sie als Topping natürlich auch saure Sahne oder Frühlingsquark verwenden. Die Luxusversion: Saure Sahne und echten Kaviar obenauf geben.

Hash Browns (Kartoffelpuffer)

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

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

Home Fries (Backkartoffeln aus dem Ofen)

1 Kilo kleine Kartoffeln

70 ml Olivenöl

Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Knoblauchpulver, getr. Thymian

Olivenöl mit den Gewürzen verrühren, pikant mit Cayennepfeffer abschmecken. Kartoffeln schrubben, nicht schälen und vierteln oder achteln, mit dem Würzöl begießen und gut durchmischen. Im Backofen bei 200 Grad etwa 30 bis 45 Minuten backen.

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

Mexican Baked Potatoes

4 gebackene Kartoffeln

125 g saure Sahne

geriebener scharfer Käse

Salsa, scharf oder mild, nach Geschmack

Gebackene Kartoffeln in der Mitte einschneiden und aufdrücken. Sauere Sahne und Salsa hineingeben und zuguterletzt mit etwas geriebenem Käse garnieren.

Potato Pancakes (Kartoffel-Pfannkuchen)

6 große festkochende Kartoffeln

1 Zwiebel

4 Eier

250 g Mehl

1 TL Salz

ev. geriebener Parmesan oder gehackte Petersilie

Öl zum Braten

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

Potato Wedges

1 Kilo neue Kartoffeln
Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver, Chili
gehackte Petersilie
5 EL Pflanzenöl

Kartoffeln gut schrubben, mit der Schale in Spalten schneiden und in Salzwasser etwa zehn Minuten fast gar kochen. Abgießen und sehr gut abtropfen lassen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin braun braten. Erst zuletzt würzen, mit Petersilie bestreuen und nochmal gut umwenden. Mit einer Dipsoße servieren.

Ich finde es geht noch einfacher: Kartoffeln ungeschält in Spalten schneiden, in dem gewürzten Öl (Olivenöl ist lecker!) wenden und 45 Minuten bis eine Stunde im Backofen knusprig braten.

Stuffed Potatoes (gefüllte Kartoffeln)

4-6 große Kartoffeln, gebacken
1/2 Tasse geschnittene Pilze
je 1/4 Tasse Sojabohnensprossen und geschnittene Frühlingszwiebeln
Olivenöl, Salz, Pfeffer, etwas getr. Thymian

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Von den Kartoffeln das obere Drittel abschneiden, das Innere etwas aushöhlen. Die anderen Gemüse in einer Pfanne leicht dünsten (wer mag, gibt etwas Knoblauch hinzu) und in die Kartoffeln füllen. Zehn Minuten überbacken, eventuell mit etwas Reibkäse bestreuen.

TGI Fridays Potato Skins

4 mittelgroße Kartoffeln
125 g saure Sahne
1 EL Schnittlauch, in Röllchen
8 Scheiben Frühstücksspeck, knusprig gebraten, zerkrümelt
1 1/2 Tassen geriebenen Käse (Pikantje o.ä.)
50 Gramm Butter, geschmolzen

Kartoffeln (mit Schale!) etwa eine Stunde im Backofen bei 200 Grad gar backen, etwas abkühlen lassen. Währenddessen für den Dip Sour Cream mit Schnittlauch und etwas Salz verrühren, kalt stellen. Kartoffeln längs durchschneiden und etwas aushöhlen, innen und außen mit Butter bestreichen. Kartoffeln mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech setzen und unter dem heißen Ofengrill etwas bräunen, dann mit Käse und Speck bestreuen und weiter grillen, bis der Käse schmilzt. Mit Sour Cream Dip servieren.

Whipped Sweet Potatoes (Süßkartoffel-Püree)

6 große Süßkartoffeln (Yams)
4 Möhren
3 EL Butter, Salz, Pfeffer
Brühepulver
Prise Zucker

Süßkartoffeln und Möhren schälen und in kleine Stücke schneiden. Mit Brühepulver in Wasser sehr weich kochen und gut abgießen. Die Gemüse pürieren, Butter einrühren, evtl. auch noch etwas Kochflüssigkeit, bis ein weiches Püree entsteht. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Party Potatoes (8 Portionen)

9 große Kartoffeln, geschält
1 Becher Frischkäse (Philadelphia)
1 Becher Creme Fraiche
2 TL Zwiebelsalz
2 EL Butter
Salz und Pfeffer

Ofen auf 175 Grad vorheizen. Große Auflaufformen einfetten und beiseite stellen. Kartoffeln schälen und in einem Topf weich kochen, abgießen und in großer Schüssel sehr fein zerstampfen. Alle restlichen Zutaten hinzurühren, bis eine sehr glatte Masse entsteht. In die Form füllen, mit zusätzlichen Butterflocken besetzen und etwa 30 Minuten backen. Eine Art Gourmet-Kartoffelpüree - lässt sich gut vorbereiten oder mit etwas aufgestreutem Parmesankäse verfeinern.

© **Gabi Frankmoelle**

uskueche@gfra.de

ausgedruckt von URL:

www.gfra.de/usfood/

08.12.2001 18:01

USA-Rezepte

Almost Hamburger Helper

- 2 Tassen Magermilchpulver
- 1 Tasse Speisestärke
- 1/4 Tasse Brühepulver (pflanzlich oder Rinderbrühe)
- je 2 EL getrocknete Zwiebeln und Petersilie
- je 1 TL getrockneter Basilikum, Thymian, Pfeffer
- 1 EL Knoblauch, granuliert

Alle Zutaten vermischen und luftdicht verschlossen aufbewahren. Hamburger Helper-Mix wird für folgende Gerichte benutzt:

Chili Macaroni

- 500 g Rinderhack, gebräunt und Fett abgegossen
- 1 Tasse Wasser
- 1/2 Tasse Ellbogen-Makkaroni (ungekocht)
- 2 kl. Dosen Tomaten
- 1 TL Chilipulver
- 1/2 Tasse Hamburger-Mix

Alle Zutaten verrühren und etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Nudeln gar sind.

Quick Lasagna

500 g Rinderhack, gebräunt und Fett abgegossen
1/2 Tasse Hamburger-Mix
1 Zwiebel, gehackt
2 Tassen Wasser
400 ml fertige Tomatensoße
1 Packung Lasagne-Nudeln, ungekocht
reichlich geriebener Mozzarella- und Parmesankäse, nach Geschmack

Hack mit Hamburger-Helfer und Tomatensoße etwa 15 Minuten simmern lassen.
Mit den Nudeln in eine Form schichten, jede Schicht mit Käse bestreuen. Im
Backofen gut 40 Minuten garen lassen.

Taco Seasoning Mix (Taco-Gewürz)

2 EL getrocknete Zwiebeln, fein zerdrückt
je 1 EL Chilipulver und Salz
je 1/2 EL Rosenpaprika, Speisestärke, granulierter Knoblauch, Korianderpulver
1/4 EL getrockneter Oregano

Alle Zutaten vermischen und luftdicht verschlossen aufbewahren. Für die Taco-Füllung 1 Pfund Hack anbraten, Fett abgießen und 2 EL der Würzmischung dazugeben. Mit etwas Wasser aufgießen und etwa zehn Minuten durchkochen lassen.

Shake and Bake Mix (Knusperpanade)

3 Tassen Cornflakes (ungesüßte Sorte), sehr fein zerdrückt
1/2 Tasse Sesamkörner
4 TL getrocknete Petersilie
2 TL Salz
jeweils 1 TL Paprika, Senfpulver, Sellerie- und Zwiebelsalz
1/2 TL Pfeffer

Alle Zutaten vermischen und luftdicht verschlossen aufbewahren. Zubereitung:
Zwei Eier in einer Schüssel verschlagen. Fischfilets, Hühnchenstücke oder Schweinekoteletts in das Ei tauchen und dann in die Knusperpanade. Dafür den Mix am besten in einen Plastikbeutel geben und das Fleisch darin schütteln. Fleisch in eine gefettete Backform geben und im Ofen braun und knusprig braten.

French Dressing Mix

1/4 Tasse Zucker
je 1,5 EL Salz und Paprikapulver
1/2 TL Zwiebelpulver

Alle Zutaten vermischen und luftdicht verschlossen aufbewahren. Für das French Dressing dann die Hälfte dieses Mixes mit einer 3/4 Tasse Olivenöl und 1/4 Tasse Essig vermischen.

Ranch Dressing Mix

2 EL gefriergetrocknete Zwiebeln
1 EL Salz
1 TL granulierter Knoblauch
2 EL getrocknete Petersilie 1/2 TL Pfeffer

Alle Zutaten vermischen und luftdicht verschlossen aufbewahren. Für das Dressing 1 guten EL dieser Mischung mit 100 g Majonaise und 100 ml Buttermilch verrühren und durchziehen lassen.

Onion-Cheese Dip Mix

4 EL gefriergetrocknete Zwiebeln
4 EL geriebener Parmesan
1 EL Brühepulver
1/4 TL Knoblauchsatz

Alle Zutaten vermischen und luftdicht verschlossen aufbewahren. Für den Dip 1 guten EL dieser Mischung mit 125 g saurer Sahne verrühren und eine Stunde durchziehen lassen.

Mexican Rice Mix (mexikanischer Reis)

4 Tassen Reis
2 TL Salz
2 TL Instant-Brühepulver
1 TL getrockneter Basilikum
5 TL getrocknete Petersilie
Prise Oregano, Prise Chili

Alle Zutaten vermischen und luftdicht verschlossen aufbewahren. Für vier Portionen spanischen Reis etwa eineinhalb Tassen des Mixes abmessen, mit zwei Tassen kaltem Wasser und einem Stich Butter zum Kochen bringen, abdecken und etwa 20 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.

Das US-Rezept verlangt nach "dried green pepper flakes", die ich hier noch nie gesehen habe. Ich gebe stattdessen eine halbe, sehr kleingehackte Paprikaschote zu dem Wasser und dem Reis. Statt Wasser kann man übrigens auch Tomatensaft nehmen oder Tomaten aus der Dose (zerdrückt) nehmen.

© **Gabi Frankmoelle**

uskueche@gfra.de

ausgedruckt von URL:

www.gfra.de/usfood/

08.12.2001 18:03

USA-Rezepte

American Lasagna (Lasagne)

700 g mageres Rinderhack
1 Zwiebel, feingehackt
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 EL gehacktes, frisches Basilikum
1/2 TL getrockneter Oregano
1 EL brauner Zucker
1 TL Salz
1 gr. Dose Tomaten (800 ml)
1 kl. Döschen Tomatenmark
12 Blätter Lasagnenudeln
2 Eier, verschlagen
200 g Ricotta-Käse
100 g Parmesan, gerieben
etwas getrocknete Petersilie
300 g Mozzarella, gerieben (oder Emmentaler)
1 TL Salz

In einem größeren Topf Hackfleisch mit Zwiebeln und Knoblauch anbraten, Fett abgießen, Kräuter, Zucker und Salz, Tomatenmark und Tomaten dazugeben und 30 bis 45 Minuten köcheln lassen, ab und zu durchrühren. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Lasagnenudeln vorkochen (oder gleich Sorte benutzen, die ohne vorkochen auskommt). In einer Schüssel Ricotta, Eier, Parmesan und Petersilie vermischen, mit Salz abschmecken. In eine gebutterte Auflaufform erst 4 Lasagnenudeln geben, dann die Hälfte von Mozzarella und Käsemischung, dann ein Drittel der Soße. Wiederholen und mit restlicher Soße begießen, zusätzlichen Parmesan aufsteuen. 30 bis 40 Minuten backen.

Was an dieser Lasagne so amerikanisch sein soll, habe ich nicht entdecken können! Allerdings wurde dieses Rezept in "Good Housewife", einer der großen US-Frauenzeitschriften, zum "all-american-recipe" gekürt.

Deli-style Pasta Salad (Nudelsalat)

300 g ungekochte Nudeln (dreifarbige Penne oder Spiralen sehen gut aus)
100 g Provolone-Käse, in feine Würfel geschnitten
100 g Salami, in Würfeln
50 g schwarze Oliven, in Ringe geschnitten
1 kl. rote Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
1 kl. Zucchini, halbiert, in dünne Scheibchen geschnitten
je 1/2 grüne und rote Paprikaschote, klein gehackt
gehackte Petersilie nach Geschmack
50 g frisch geriebener Parmesan
1/2 Tasse Olivenöl
1/4 Tasse Rotweinessig
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1/2 TL Senf
Prise Oregano und Basilikum, getrocknet
1/4 TL Salz, Prise Pfeffer
2 Tomaten, in Achtel geschnitten

Nudeln bissfest kochen, abschütten und abkühlen lassen. Die Gemüsestückchen dazugeben. Soßenzutaten und Gewürze in ein Schraubglas geben und gründlich durchschütteln. Über den Pastasalat geben und mindestens acht Stunden durchziehen lassen. Mit den Tomaten garnieren.

Fettucine Alfredo Blue

500 g Bandnudeln
15 ml Olivenöl
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
150 g Blauschimmelkäse, zerkrümelt
25 g geriebener Parmesan
400 ml Sahne
1 TL italienische Kräutermischung (Oregano, Basilikum)
Salz und Pfeffer

Nudeln in Salzwasser al dente kochen. Inzwischen Knoblauch in dem Olivenöl dünsten, zur Seite setzen. In einem weiteren Topf Sahne, Parmesan und Blauschimmelkäse erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist, das Knoblauchöl (nicht die Stückchen!) und die Gewürze dazugeben, mischen und abschmecken. Mit den heißen, sehr gut abgetropften Nudeln mischen und sofort servieren.

Dieses Rezept ist für sechs Personen bemessen, reicht vermutlich aber auch für acht - die Sahnesoße ist sehr reichhaltig, um das vorsichtig zu sagen und vom Kaloriengehalt gar nicht zu sprechen!

Pasta with smoked salmon (Nudeln mit Lachs)

85 g Butter
1/2 Zwiebel, fein gehackt
1 EL Mehl
etw. granulierter Knoblauch
knapp 500 ml Milch
60 g geriebener Käse
150 g TK-Erbsen
200 g Räucherlachs, in Streifen geschnitten
500 g Nudeln (Penne oder Bandnudeln)

Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen und abgießen. Butter in einem Topf schmelzen und darin die Zwiebel glasig dünsten. Mehl und Knoblauchsatz darüber stäuben und etwas durchbraten. Soviel Milch dazugeben, dass eine Soße von nicht zu dicker Konsistenz entsteht, Käse dazugeben und rühren, bis alles geschmolzen ist, dann die Erbsen dazugeben. Zuletzt die Lachsstreifen unterziehen und Soße heiss werden lassen. Über den Nudeln servieren.

Spaghetti with meatballs

450 g Hackfleisch

1 eingeweichtes Brötchen

2 zerdrückte Knoblauchzehen

2 Eier

Salz, Pfeffer, getr. Oregano, Petersilie, Basilikum

für die Soße: 1 gr. Dose Tomaten, 2 gehackte Zwiebeln, 1 gehackte Paprikaschote, 2

Döschen Tomatenmark (85 g), mit etwa 100 ml Wasser verdünnt, Prise Zucker, Salz,

Pfeffer, Kräuter, Knoblauch

Aus dem Hack, Brötchen, Ei und Gewürzen einen Fleischteig herstellen und mit den Händen in etwa pflaumengroße Kugeln rollen. In heißem Öl portionsweise knusprig braten, beiseite stellen. Die Soßenzutaten in einem Topf vermischen, würzen und aufkochen lassen. Die Klößchen dazugeben und etwa eine halbe Stunde zugedeckt köcheln lassen. Zu Pasta servieren und geriebenen Käse dazustellen.

© **Gabi Frankmoelle**

uskueche@gfra.de

ausgedruckt von URL:

www.gfra.de/usfood/

08.12.2001 18:04

USA-Rezepte

Blue Cheese Dressing

125 g Naturyoghurt
1 EL zerriebener Blauschimmelkäse
1 TL Zitronensaft
ein Schuß Worcestersoße
Salz, Pfeffer, Zucker

Alle Zutaten mit dem Mixer oder der Küchenmaschine gut verrühren. Dieser Dip schmeckt nicht nur zu rohen oder gegrillten Gemüsespießen, sondern auch als Salatdressing. Eine andere, kräftigere Version: 3/4 Tasse saure Sahne, 1/2 Teel. Salz, Senf, Pfeffer, zerdrückter Knoblauch nach Geschmack, 1 1/3 Tasse Mayonaise und 100 g geriebener Blauschimmelkäse.

Ranch-Dressing

4 EL Naturjoghurt (Magerstufe)
4 EL Mayonnaise
1/2 Tasse (125 ml) Buttermilch
2 TL Zwiebel, feingerieben
1 kleine Knoblauchzehe, zerdrückt
Salz und grobgemahlener schwarzer Pfeffer
1 EL frischer Schnittlauch, kleingeschnitten
ev. groß gebratene kleine Speckwürfel

Joghurt, Mayonnaise und Buttermilch mit einem Schneebesen kräftig verrühren, dann Zwiebel und Knoblauch unterrühren. Die Sauce mit Salz und reichlich Pfeffer abschmecken, anschließend den Schnittlauch unterheben.

Chef Salad

1 Eissalat
150 g gestiftelter Käse
150 g Kochschinken, gewürfelt
150 g gegartes Hühnerfleisch, in Stücken
1 Dose Mais
4 kl. Tomaten, in Achteln
4 hartgekochte Eier, in Vierteln
Salatdressing nach Wahl

Salat putzen waschen und vier Suppenteller damit auslegen. Restliche Zutaten attraktiv darauf verteilen und mit dem Dressing übergießen.

Cole Slaw (Kohl-Karotten-Salat)

1 kleiner Kopf Weißkohl
3 Möhren
1/4 cup Olivenöl
1 Teelöffel Mehl
2 Eßlöffel Zucker
1/4 cup Essig
1/2 cup Sahne
1 Eigelb
Salz, Pfeffer, Tabasco, ein Teelöffel Senf

Möhren raspeln, Kohl sehr fein schneiden. In einem Topf Mehl und Öl verrühren und auf kleiner Flamme einige Minuten kochen. Salz, Senf, etwas Tabasco und Zucker hinzufügen, dann den Essig. Sahne mit dem Eigelb verquirlen und zur anderen Flüssigkeit geben. Erhitzen und rühren, bis das Dressing eindickt, abschmecken. Abkühlen lassen, mit dem Salat mischen und einige Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Wer jemals bei "Kentucky Fried Chicken" den Cole Slaw verächtlich weggeschoben hat, sollte die echte und frische Version probieren!

Ham and Egg Salad for Brunch (Schinken-Käse-Salat)

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

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

Orange Chicken Salad

- 1 cup gegarte, in Stücke geschnittene Hähnchenbrust
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- je 1/4 cup Majonaise, saure Sahne und gehackten Staudensellerie
- je einen Eßlöffel gehackte frische Petersilie und Basilikum
- Salatblätter, Filets von 2 Orangen

Alle Zutaten bis auf Orangen und Salatblätter in einer großen Schüssel vermischen und eine Weile kühl stellen. Zum Servieren den Salat auf den Salatblättern anrichten und mit den Orangenfilets garnieren.

Eine kalifornische Kombination - Orangen und Hühnchen. Schmeckt aber sehr gut! Das Dressing läßt sich noch mit etwas Meerrettich oder Senf aufpeppen.

Outbacks Honey Mustard Dressing

1 1/2 Tassen Mayonnaise
2 EL Dijon Senf
1/2 Tasse Honig

Alle Zutaten verrühren, durchziehen lassen.

Spinach Salad (Spinatsalat)

500 Gramm frischer Spinat
je 100 Gramm geräucherter Speck (in Würfeln) und Champignons (in Scheiben)
ein Bund Frühlingszwiebeln
1/2 cup Vinaigrette-Dressing

Spinat waschen und grobe Stiele aussortieren. Speck in einer Pfanne braun rösten und auf Küchenpapier entfetten. Spinat mit Speck und den anderen Zutaten in einer Schüssel mischen. Erst kurz vor dem Servieren das Dressing darübergeben.

Noch einmal etwas aus der "California Nouvelle cuisine", leicht und lecker.

Waldorf-Salad

200 g rote Äpfel
150 g Sellerie
4 Eßlöffel Majonaise
150 g grobgehackte Walnüsse
1 Eßlöffel Zitronensaft
grüne Salatblätter

Die ungeschälten Äpfel entkernen, in kleine Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Sellerie schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Alles gut mit der Majonaise mischen. Vier Teller mit dem Salat garnieren, den Waldorf-Salat darauf verteilen. Vor dem Servieren mit Nüssen bestreuen.

So geht die Sage: Diesen Salat kreierte Maitre Oskar Tschirsky 1931 im legendären Waldorf-Astoria für ein Benefizdinner von Mrs. K. William Vanderbilt.

Yello Salad

1 Packung rote Götterspeise
1/2 l Wasser oder beliebiger Fruchtsaft
Zucker
Fruchstückchen (Erdbeeren, Kirschen, Dosenobst)

Götterspeise nach Vorschrift mit der vorgegebenen Menge Zucker und Wasser (oder Fruchtsaft) zubereiten, in eine flache Form füllen, Fruchstückchen einlegen. Erstarren lassen und in Würfel schneiden.

Das halte ich persönlich für eine kulinarische Irrung - Yello Salad, der manchmal tatsächlich auf grünem Salat und/oder mit Majonaisedressing als Beilage serviert wird. Ist Standard in Schulcafeterias - schüttel...

Tuna Salad (Thunfischsalat)

2 Dosen Thunfisch im eigenen Saft
je 1/2 cup feingehackte rote Paprikaschote und Staudensellerie
Majonaise, Chilisoße, Zitronensaft

Thunfisch feinhacken, mit den Gemüsen mischen. Pikante Soße rühren und darübergeben. Gut durchziehen lassen.

USA-Rezepte

BLT (Bacon-Lettuce-Tomato)

Pro Sandwich: 2 Scheiben Toast, 4 Scheiben Frühstücksspeck, zwei große Blatt Eissalat, eine Tomate, Majonaise

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

Für vier Sandwiches: 8 Scheiben Brot, sechs gekochte Eier, Majonaise, 1 Eßlöffel saure Sahne, etwas Senf, Currypulver, Salz, Pfeffer, Eissalatblätter

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

Grilled Cheese Sandwich

Pro Sandwich: Zwei Scheiben Toast, zwei Scheiben Cheddar-Schmelzkäse

Käse zwischen die (außen) gebutterten Toastscheiben geben, im Backofen unter starker Oberhitze solange grillen, bis der Käse schmilzt. Einmal wenden

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

Ham and Cheese Sandwich (Schinken-Käse-Sandwich)

Pro Sandwich: 2 Scheiben Toast, Eissalatblätter, eine Scheibe gekochten Schinken, eine Scheibe Cheddar-Käse (oder anderen, je nach Geschmack), Majonaise

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

Italian Sandwich

Für vier Sandwiches: 8 Scheiben Toast, 4 Tomaten, dünne Scheiben Mozzarellakäse, etwas gehacktes Basilikum, Majonaise, fertige Vinaigrettesoße

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

Peanut Butter Jelly Sandwich (Erdnussbutter-Sandwich)

Pro Sandwich: Zwei Scheiben Toast, Erdnußbutter, etwas Johannisbeer- oder Traubengelee

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. Im übrigen suche ich immer noch nach einem Grapejelly-Rezept für die Einkoch-Sektion. Wer eines hat, bitte her damit!

Roastbeef Sandwich

Für ein Sandwich: 2 Scheiben Toast, vier Scheiben Roastbeef, Eissalatblätter, Majonaise, etwas saure Sahne, gehackte Mixed Pickles, eingelegte Gurken, Senf

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)

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

Thunfisch abgießen und feinhacken, mit den Gemüsen mischen. Pikante Soße rühren und darübergerben, 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)

Pro Sandwich: 2 Scheiben Toast, Eissalatblätter, 4 Scheiben Putenbrust-Aufschnitt, einige dünne Pfirsichspalten aus der Dose, Majonaise

USA-Rezepte

Chicken Fried Steak with Milk Gravy (Rindersteak mit Cremesoße)

600 bis 750 g Round Steak (siehe unten)

1 Ei

1 Tasse Milch

Mehl, mit Salz und Pfeffer gewürzt

Milch, Wasser, Paprika, Salz, Pfeffer

Öl zum Braten

Das Fleischstück aus der Rinderkeule in Scheiben schneiden. Zwischen Plastikfolie mit einem Fleischklopfer gründlich so lange klopfen, bis das Fleisch dünn und zart ist. Ei und Milch verschlagen, das Fleisch darin wenden und dann mit dem gewürzten Mehl panieren. Fleisch in einer Pfanne bei mittlerer Hitze braten, bis die Hülle braun und knusprig ist. Steaks warm stellen und in der Pfanne (nicht säubern!) etwas Mehl braun rösten. Mit Wasser oder Milch aufgießen, durchkochen und abschmecken.

Round Steaks vom Rind stammen aus der Kugel oder Blume und sind nicht super-zart. Sie werden oft geschmort - wie hier. Mit Huhn (Chicken) hat dieses klassische US-Steakrezept übrigens nichts zu tun - es kommt zu seinem Namen, weil die Zubereitungsmethode der von Hühnchen ähnelt.

Gorgonzola-topped Tenderloin Steaks (Filetsteaks mit Gorgonzola)

4 Filetsteaks, etwa 2,5 Zentimeter dick

1 zerdrückte Knoblauchzehe

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1/2 Tasse Rinderfond (Fertigprodukt)

1/4 Tasse Rotwein

125 g Gorgonzola, zerdrückt

Knoblauch und Pfeffer vermischen, die Steaks damit einreiben. In einer heißen Pfanne von beiden Seiten braten, insgesamt etwa zehn Minuten, bis das Fleisch innen noch rosa ist. Warm stellen. In der Pfanne Fond und Wein erhitzen und auf die Hälfte einkochen lassen, abschmecken mit Salz und Pfeffer. Zu den Steaks servieren, mit den Käsekrümeln bestreuen.

Philly-Cheesesteak (Philadelphia Steak Sandwich)

4 Ciabatta-Brötchen

4 sehr dünne Rindersteaks

Zwiebeln, Paprikaschoten und Pilze, in kleine Stücke geschnitten

4 Schmelzkäsescheiben

Ketchup, Senf oder Pizzasauce

Die Gemüse zusammen schmoren und mit Salz und Pfeffer würzen, Brötchen durchschneiden und die Schnittflächen toasten. Steak in dünne Scheibchen schneiden und in einer heißen Pfanne kurz braun braten, mit den Gemüsen mischen. Ciabattabrötchen damit belegen, Schmelzkäse auflegen und Soßen nach Wunsch daraufgeben. Zusammenklappen und servieren.

Ein berühmtes Sandwich aus Philadelphia - wird bevorzugt mit CheezWhiz (dem Käse aus der Sprühflasche) serviert, Schmelzkäse tut es natürlich auch.

Sizzling Summer Steaks (Sommersteaks)

1 Kilo Rindersteak aus der Keule, in Scheiben, jeweils etwa 2,5 Zentimeter dick

1/2 Tasse Limettensaft

5 EL Olivenöl

1 TL frischer Ingwer, zerdrückt

3 Knoblauchzehen, zerdrückt

1/2 TL Salz, Pfeffer aus der Mühle

Marinadezutaten in einer Schüssel vermischen, Steaks darin über Nacht einlegen. Steaks auf dem nicht zu heißen Grill medium braten, das dauert eine knappe halbe Stunde, dabei gelegentlich wenden. Fleisch auf einem Tranchierbrett einige Minuten ruhen lassen, dann schräg in dünne Scheiben schneiden und servieren.

Limettensaft und Ingwer enthalten natürliche Fleischzartmacher. Daher kann man hier auch Steakfleisch aus der Keule verwenden, das nicht so besonders zart ist.

Steak Potatoes and Peppers (Steak, Kartoffeln und Paprika)

- 2 T-Bone-Steaks, jeweils etwa 500 g, 3 bis 4 Zentimeter dick
- 2 große Kartoffeln, in etwa ein Zentimeter dicke Scheiben geschnitten
- 3/4 TL grober schwarzer Pfeffer
- 3 TL Olivenöl
- 2 zerdrückte Knoblauchzehen
- 1/4 TL Salz
- 1 große Paprikaschote, in lange, breite Streifen geschnitten

Kartoffelscheiben auf einen Teller geben, mit Plastikfolie abdecken und etwa fünf Minuten in der Mikrowelle vorgaren. T-Bone-Steaks mit Pfeffer einreiben auf auf einem nicht zu heißen Grill garen, bis sie rosa sind - das dauert je nach Dicke bis zu einer halben Stunde. Knoblauch und Salz mit dem Olivenöl mischen, Kartoffelscheiben und Paprika damit bepinseln. Etwa zehn Minuten grillen und dabei einmal wenden. Steak in dicke Scheiben schneiden und mit den Gemüsen servieren.

© **Gabi Frankmoelle**

uskueche@gfra.de

ausgedruckt von URL:

www.gfra.de/usfood/

08.12.2001 18:05

USA-Rezepte

Yellow Pea Soup (Erbsensuppe)

2 cups getrocknete gelbe Spalterbsen
300 Gramm geräucherte dicke Rippe
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 Zwiebel, gehackt
1/2 cup Staudensellerie, gehackt
2,5 Liter Wasser
je 1 Teel. Butter und Mehl
Salz, Pfeffer
1/2 cup Milch

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.

Hyannis Fish Chowder (Fischsuppe)

1/2 cup gewürfelter geräucherter Speck
2 cups gehackte Zwiebel
4 cups Fischfond
3 cups gewürfelte, geschälte Kartoffeln
Salz, Pfeffer, etwas Thymian, Rosenpaprika
1,2 Kilo Fischfilets, in Stücke geschnitten
je 2 cups Milch und Sahne
6 Eßlöffel Butter

Speck in einem großen Topf auslassen, herausnehmen und beiseite stellen. Zwiebel in etwas Fett gar dünsten. Fischfond, Kartoffeln und Gewürze hinzugeben und köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Fisch für fünf Minuten mitköcheln, Milch und Sahne zugeben und abschmecken. Herd ausschalten und Suppe eine Stunde stehen lassen. Zum Servieren wieder erhitzen (nicht kochen), etwas Butter hinzugeben und mit dem Speck und Paprikapulver garnieren.

Diese milde Fischsuppe soll das Lieblingsgericht von Präsident John F. Kennedy gewesen sein.

Kürbissuppe

500 g Kürbisfleisch, geputzt und gewürfelt
500 g Kartoffeln
1 Zwiebel, gehackt
1 Stange Lauch, geputzt, in Ringen
1/2 l Gemüsebrühe (aus Fertigprodukt)
1 EL Öl
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
etwas Balsamico-Essig
Klecks Creme Fraiche
2 EL Kürbiskerne

Kürbiskerne trocken in einer Pfanne rösten und beiseite stellen. Zwiebel und Lauch im Öl glasig dünsten, dann Kartoffeln und Kürbis dazugeben. Mit der Brühe aufgießen, mit Gewürzen abschmecken und etwa eine Viertelstunde kochen lassen, bis das Gemüse weich ist, pürieren. Mit einem Klecks Creme Fraiche und Balsamico-Essig verfeinern, mit den gerösteten Kürbiskernen garnieren.

Es sieht ganz toll aus, wenn Sie diese Suppe in einem ausgehöhlten Kürbis servieren.

Peanut Soup (Erdnusssuppe)

- 2 Eßlöffel Butter
- 3 Eßlöffel feingehackte Zwiebel
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 1 Eßlöffel Mehl
- 1 cup Erdnußbutter
- 4 cups Hühnerfond
- 1 cup Sahne
- 1/2 cup gehackte Erdnüsse

Butter in einem großen Topf schmelzen, Zwiebel, Knoblauch und Mehl darin kurz dünsten. 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 - diese Suppe macht ganz schön satt...

Vichyssoise (kalte Lauchsuppe)

- 1 1/2 cups gehackter Lauch (nur das Weiße der Stangen verwenden)
- 1/2 Tasse gehackte Zwiebel
- 1 Eßlöffel Butter
- 3 cups gewürfelte, geschälte Kartoffeln
- 4 cups Wasser
- 2 Teelöffel Salz, Schnittlauch gehackt
- 3 cups heiße Milch
- 2 cups Sahne

Lauch und Zwiebel in einem großen Topf in Fett dünsten, bis sie weich sind. Kartoffeln, Wasser und Salz hinzufügen und ohne Deckel köcheln, bis die Kartoffeln weich sind. Alles mit einem Pürierstab pürieren, dann Milch und Sahne hinzufügen und einmal aufkochen lassen. Nochmals gut pürieren und mehrere Stunden kühl stellen. Mit Schnittlauch garnieren.

USA-Rezepte

Bean and Rice Burritos (Bohnen-Burritos)

2 kl. Dosen Kidney Beans, abgegossen
1 bis 2 Tassen gekochter brauner Reis
3/4 Tasse Wasser
zum Würzen Chili, Knoblauchpulver, Koriander, Salz
6 Weizentortillas
Toppings: geschnittener Eisbergsalat, gehackte Frühlingszwiebeln, gehackte Tomaten, geriebener Käse, Salsa und saure Sahne, Guacamole nach Geschmack

Bohnen in einem Topf mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, Reis, Gewürze und Wasser dazugeben. Fünf bis zehn Minuten erhitzen und nochmals abschmecken. Tortillas in einer vorgeheizten Pfanne, in Folie eingepackt im Backofen oder in der Mikrowelle erhitzen. Auf die Mitte der Tortillas jeweils ein Sechstel der Bohnenmasse verstreichen, mit den Topping garnieren, aufrollen und sofort servieren. Eventuell mit weiterer Salsa und Guacamole garnieren.

Genau wie Burritos lassen sich Enchiladas (überbackene Tortillas), Tostadas (knusprige, flache Tortilla-Schalen) und Tacos (geformte Maistortillas) wunderbar vegetarisch zubereiten, indem man sie mit Refried Beans (dann ohne Speck und Schmalz zubereitet, Rezept bei den [TexMex-Gerichten](#)) und frischen Salaten füllt.

Farmers Pot Pie

500 g Kartoffeln, geschält in Stücke geschnitten
8 Möhren, in 5 mm dicke Scheibchen geschnitten
2 Tassen TK-Erbsen
1 Tasse weiße Rüben, geschält und gewürfelt
1 Tassen Pastinaken, geschält und gewürfelt (kann man auch weglassen)
1 Paket TK-Mais
2 Tassen kl. Champignons, geviertelt
1 gr. Zwiebel, gehackt
Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver
4 Tassen Gemüsebrühe
3 EL Vollkornweizenmehl
1/2 Packung fertiger Pizzateig (TK, gekühlt oder aus Fertigmischung)

Ofen auf 225 Grad vorheizen. Alle Gemüse, Brühe und Gewürze nach Geschmack in einer feuerfesten Form mischen, mit dem Mehl bestreuen und in den Ofen stellen. Nach 30 Minuten die Hitze auf 150 Grad reduzieren, abdecken und eine weitere Stunde garen, gelegentlich rühren. Stew aus dem Ofen nehmen, wenn die Gemüse fast weich sind und Soße abschmecken. Ofen auf 175 Grad stellen. Pizzateig ausrollen und in eine gefettete Pieform geben, mit dem Stew füllen und mit Teig abdecken und verzieren, dabei ein größeres Loch lassen, damit der Dampf entweichen kann. Etwa 30 Minuten backen und sofort servieren.

Holiday Loaf (Feiertags-"Braten")

1 1/2 Tassen Linsen

1 Tasse Hirse

1 Tasse brauner Reis

2 Tassen Esskastanien

3 Scheiben Weißbrot, zerkrümelt

1/2 Tasse gemahlene Mandeln

2 Tassen gehackte Zwiebeln

1/4 Tasse Olivenöl

3 Knoblauchzehen, zerdrückt

einige Blätter frischer Salbei und Rosmarin, gehackt

2 TL Salz, Pfeffer nach Geschmack

Für die Pilzsoße: 20 mittelgroße Champignons, 1/2 gehackte Zwiebel, Olivenöl, etw.

getrockneter Oregano, 1/3 Tasse Butter, 1/3 Tasse Mehl, 2 Tassen Einweichflüssigkeit der Linsen, 1 Tasse Wasser, Salz und Pfeffer

Linsen, Hirse und Reis getrennt weichkochen, zwei Tassen der Linsenflüssigkeit für die Soße zurückbehalten. Kastanien kreuzweise einschneiden und bei 180 Grad im Ofen auf einem Backblech 20 Minuten rösten. Etwas abkühlen lassen, schälen und in kleine Stücke hacken. Die gekochten Getreide in einer großen Schüssel mit den Kastanien, dem Brot und den gehackten Mandeln mischen. Zwiebeln in Olivenöl dünsten, mit den Kräutern mischen und würzen, dann zur Getreidemasse geben, gründlich mischen (kneten) und nochmals abschmecken. In eine gefettete Form drücken, mit Olivenöl bestreichen und bei 175 Grad etwa eine Stunde backen.

Für die Soße Pilze putzen und kleinhacken. Zwiebel in Olivenöl mit dem Oregano andünsten, Pilze dazugeben und solange unter Rühren braten, bis die Pilzflüssigkeit austritt und zum Teil wieder verdampft ist. Butter in einem

weiteren Topf schmelzen, Mehl einrühren und für ein bis zwei Minuten unter Rühren braten. Linsenflüssigkeit und Wasser dazugeben sowie die Pilzmasse, gut durchrühren und leicht köcheln lassen, bis die Soße andickt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Red Beans and Rice (rote Bohnen und Reis)

250 g getrocknete Kidney Bohnen

200 g getrocknete Pinto-Bohnen (oder Schwarzaugenbohnen)

4 Tassen Wasser

4 Tassen Gemüsebrühe

je 2 Knoblauchzehen und Lorbeerblätter

1 kl. Dose Tomaten

1 kl. Dose Pimientos (eingelegte Chilischoten, kann man auch weglassen oder durch frische Schoten ersetzen), feinstgehackt

je 1 grüne und rote Paprikaschote, gehackt

1 Zwiebel, gehackt

1 Tasse gehackter Staudensellerie

1 Bund gehackte Petersilie

Paprikapulver, Kümmel, Salz, Tabasco nach Geschmack

1 EL Essig

Bohnen waschen und mit dem Wasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen, zwei Minuten köcheln lassen und dann zugedeckt eine Stunde stehen lassen. Abgießen und abspülen. Bohnen jetzt mit Brühe, Knoblauch und Lorbeerblättern aufsetzen und zugedeckt im Topf eine weitere Stunde köcheln lassen. Jetzt die Gemüse und Gewürze dazugeben und pikant abschmecken. Nach etwa einer weiteren Stunde Garzeit sollten die Gemüse weich und die Soße dick sein, Lorbeerblätter entfernen. Bohneneintopf über Reis oder zu Cornbread servieren.

Das ist ein klassisches Gericht der Cajun-Küche, bei dem sich das Fehlen der salzigen Speck- oder Wurst-Stückchen nur positiv auswirkt, sage ich als Nicht-Vegetarierin ;-)

Veggie Wrap (Gemüse-Wrap)

4 Weizentortillas

8 dünne Scheiben Käse

1 Avocado, in dünne Scheiben geschnitten

gegrillte oder gedünstete Gemüse (Pilze, Zucchini, Möhren, Zwiebeln, Paprika)

4 große Salatblätter

etwas Essig-Öl-Dressing

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

© **Gabi Frankmoelle**

uskueche@gfra.de

ausgedruckt von URL:

www.gfra.de/usfood/

08.12.2001 18:06

USA-Rezepte

Breakfast Wraps (Frühstück-Wraps)

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

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

1/2 Tasse 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

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

Diese Wraps orientieren sich am klassischen Club-Sandwich.

Ham and Egg Salad Wraps (Wraps mit Eier-Schinken-Salat)

3 hartgekochte Eier, gehackt
1 Tasse gekochter Schinken, in Würfeln
1/2 Tasse gehackter Staudensellerie
3 gehackte Frühlingszwiebeln
4 EL Mayonaise
1 TL Senf
1 EL Yoghurt
Salz, Pfeffer, Prise Zucker
6 Salatblätter
6 gr. Weizenmehl-Tortillas

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

Mexican Wraps

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

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 (Schweinefleisch-Wraps mit Gurkenrelish)

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

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

Veggie Wrap (Gemüse-Wrap)

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

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

Apple Cinnamon Roll Ups (Rollen mit Apfel und Zimt)

4 Weizentortillas

1 Paket Frischkäse (Philadelphia)

2 Äpfel, geschält, fein geraffelt

Zucker und Zimt nach Geschmack

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.

© **Gabi Frankmoelle**

uskueche@gfra.de

ausgedruckt von URL:

www.gfra.de/usfood/

08.12.2001 18:06