

Amerika kulinarisch

Kochrezepte

Die besten USA-Rezepte
für Suppen, Fleisch, Gemüse etc.

© Gabriele Frankemöller
www.usa-kulinarisch.de

Vorwort

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

Gabi Frankemölle



Copyrightinweis - aus gegebenem Anlass

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

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

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Barbecue.....	4
Casseroles.....	8
Chicken Wings Variationen.....	11
Chili con carne	13
Desserts	18
Fischgerichte	22
Fleischgerichte	26
Für den Vorrat kochen	29
Geflügelrezepte	33
Grünpargel.....	36
Gemüsegerichte.....	39
Kartoffelgerichte	44
Low-Cal-Gerichte	48
Low-Fat-Gerichte.....	52
Pastagerichte	56
Salate.....	60
Salatdressing	64
Steaks	67
Suppen.....	70
Vegetarische Gerichte.....	74

Barbecue

BBQ Ribs a la Taylor (Grillrippchen) - 6 Portionen

2 kg Schälrippchen vom Schwein
Glaze: 150 ml Apfelsaft, 50 ml Öl
Barbecue-Soße nach Wahl

Zubereitung

Die Rippchen mit einem beliebigen Spice Rub einreiben und einige Stunden ziehen lassen. Den Ofen auf 135 Grad vorheizen. Auf die unterste Stufe im Ofen eine mit Wasser gefüllte Fettpfanne setzen, später eventuell weiteres Wasser nachschütten. Direkt über das Backblech den Rost mit den Rippchen schieben, Knochenenden nach unten. Die Rippchen werden in der Backzeit nicht! umgedreht, so soll das Fett durch das Fleisch wandern und den guten Geschmack zurücklassen.

1,5 Stunden backen, dann (nicht vorher!!!) etwa alle 20 bis 30 Minuten mit dem Glaze einsprühen oder bepinseln, bis die Rippchen fertig sind. Das kann weitere 90 Minuten dauern. Um zu testen ob die Rippchen wirklich weich sind, benutzt man einen Zahnstocher und sticht zwischen die Knochen - das muss ganz leicht gehen. BBQ-Soße nach Geschmack auftragen und bei höher gesetzter Hitze etwa 10 bis 15 Minuten überbräunen.

Ein Rezept von Leser "Knopperz" nach der Methode von BBQ-Guru Kevin Taylor.

BBQ Spice Rub -

1 TL Knoblauch-Pulver
1 TL Zwiebel-Pulver
1 TL Salz
1 TL Cayenne-Pfeffer
1 TL schwarzer Pfeffer
1 TL weisser Pfeffer
1 Tasse brauner Zucker
1/2 Tasse Paprikapulver, mild

Zubereitung

Alle Gewürze miteinander vermengen. In verschlossenem Schraubglas aufbewahren.

Rindfleisch oder Schweinerippchen ruhig einen Tag vorher damit einreiben, in Plastikfolie einreiben und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Fisch und Hühnchen vertragen so lange Marinierzeiten weniger gut - hier reicht

eine Stunde.

BBQ Sauce "Smokin* on the Mountain" -

1/2 Tasse Ketchup
1/2 Tasse Rotwein-Essig
1/4 Tasse brauner Zucker
1/8 Tasse Melasse (oder heller Honig)
1/2 TL Liquid Smoke
1/2 TL Salz
1/4 TL Pfeffer
1/4 TL Knoblauchpulver
1/4 TL Zwiebelpulver

Zubereitung

Alles gut vermischen und aufkochen. 30 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen, bis die Sauce dick wird.

Aus der Küche von Kevin Taylor, dem BBQ Guru, stammt diese süß-rauchige Soße. Wo Sie Liquid Smoke (Raucharoma) bekommen, steht unter anderem auf der [Bezugsquellenseite](#).

Habanero BBQ Sauce -

3 Habanero Chiles, klein gehackt
1 kleine Zwiebel, gehackt
1 Tasse Ketchup
1 Tasse Wasser
1/2 Tasse Apfelessig
1 EL Knoblauch Pulver
1 EL Worcester Sauce
1/8 Tasse Melasse oder heller Honig
3 grosse Löffel schärfere Sauce (Salsa, Schaschlik oder ähnliches)

Zubereitung

Küchenmaschine benutzen, um die Zwiebeln + Habanero klein zu häckseln. Zwiebeln und Chilischoten in einem EL Öl in einem Topf braun anbraten, dann die restlichen Zutaten hinzufügen. 30 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen, bis die Sauce etwas dick wird.

Vorsicht: Super-super-scharf, wenn Sie original Habanero-Chilischoten bekommen. Mit den hierzulande meist angebotenen Thai-Chilies wird es auch noch ordentlich scharf, aber nicht mehr so schlimm.

Mustard Paint (Senfglasur) -

200 ml Bier
250 g mittelscharfer Senf
100 g brauner Zucker
1/2 TL Salz
1/2 TL Pfeffer
Tabasco nach Geschmack

Zubereitung

Alle Zutaten verrühren und in einem Schraubglas im Kühlschrank aufbewahren (hält sich mehrere Wochen).

Fleisch vor dem Grillen dünn mit Mustard Paint bestreichen und nach Belieben mit Paprika- oder Chilipulver bestreuen oder zusätzlich mit Spice Rub einreiben.

Southern BBQ-Soße -

Zubereitung

Apfelessig mit braunem Zucker, etwas Öl und gehackten Chili-Schoten verrühren - Vorsicht bei der Dosierung! Diese Soße passt vor allem zu Schweinefleisch.

Mexican Marinade -

2 Knoblauchzehen, geschält
1/4 TL schwarze Pfefferkörner
75 ml Essig
3 EL Öl
Prise Kreuzkümmel und Koriander
1/4 TL Oregano
Salz nach Geschmack

Zubereitung

In einem Mixer alle Zutaten mixen. Rohes Fleisch einreiben und mindestens eine Stunde ziehen lassen. Nach Geschmack grillen oder braten.

Carolina Pulled Pork Barbecue (Schweinefleisch) -

Schweinshaxen ohne Schwarte

Hamburger-Brötchen

Barbecue-Soße (fertig oder [selbstgemacht](#))

Cole Slaw

Zubereitung

Das Fleisch in einem großen Topf mit Deckel rundum schön anbräunen. Hitze reduzieren und das Fleisch mit einer etwas verdünnten Barbecue-Soße nach Wahl übergießen. Deckel aufsetzen und das Fleisch auf dem Herd bei geringer Hitze drei bis vier Stunden schmoren, bis es fast zerfällt. Immer wieder kontrollieren, dass es nicht anbrennt! Dann das Fleisch vom Knochen lösen, alle Sehnen und Fettstücke abschneiden. Fleisch kleinrupfen, mit weiterer Soße mischen und in Hamburger-Brötchen servieren, dazu Cole Slaw.

Der Topf ist natürlich nur Ersatzlösung: Im Original wird ein schöner Schweineschinken im Smoker zubereitet!

Casseroles

Tuna Casserole (Thunfischauflauf) - 4 Portionen

1 Dose Thunfisch, abgegossen
250 g Bandnudeln
40 g Butter
1 große feingehackte Zwiebel
1/2 feingehackte rote Paprika
1 EL Mehl
Salz und Pfeffer, Knoblauchpulver
150 ml Milch
100 g TK-Erbesen
1 Dose tafelfertige Pilzcremesuppe, 400 ml
125 g geriebener Käse
2 EL Paniermehl, Butterflöckchen

Zubereitung

Nudeln knapp gar kochen, abgießen. Zwiebeln und Paprika in der Butter einige Minuten andünsten, Mehl darüberstäuben und kurz durchbraten lassen. Milch und Suppe dazugeben, gut durchrühren und zu einer glatten Soße kochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln, Erbsen, zerbröselten Thunfisch und die Hälfte des Käses vorsichtig unterheben und in eine gefettete Auflaufform geben. Mit restlichem Käse bedecken, mit etwas Paniermehl bestreuen und mit einigen Butterflöckchen besetzen. Bei 175 Grad etwa 30 bis 40 Minuten überbacken.

Ein absoluter Casserole-Klassiker...

Brunch Casserole - 6 Portionen

600 g TK-Rösti (die "Flocken", keine geformten Ecken)
4 Frühlingszwiebeln, gehackt
100 g ger. Schinken in Würfeln
200 g ger. pikanter Käse
Salz, Knoblauchsatz, Pfeffer
5 Eier
200 ml Milch

Zubereitung

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

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

Mexican Chicken Bake - 4 Portionen

2 EL Butter
2 Zwiebeln, feingehackt
250 ml Wasser, 1 gr. Dose Tomaten (725 ml)
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
10 schwarze Oliven, in Scheiben
getr. Oregano, Basilikum, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel
200 g parboiled Langkorn-Reis
4 Hühnerbrustfilets ohne Haut
4 EL geriebener Käse

Zubereitung

Ofen auf 175 Grad vorheizen. Zwiebeln und Knoblauch in der Butter weich dünsten, Wasser und zerdrückte Tomaten dazugeben und zu einer glatten Soße rühren. Reis und Oliven hinzufügen und mit den Gewürzen kräftig abschmecken. Masse in eine Auflaufform geben und die Hühnerbrüste oben aufgeben. Abdecken und etwa 45 bis 55 Minuten backen. Ofengrill vorheizen, Hühnchen mit Reibkäse bestreuen und kurz hellbraun überbacken.

Dazu noch ein grüner Salat, einige Maischips und etwas Salsa - fertig ist das Abendessen!

Potluck Surprise (Überraschungs-Auflauf) - 6 Portionen

200 g Ellbogen-Makkaroni
600 g mageres Rinderhack
1 mittelgroße Zwiebel, gehackt
Salz und Pfeffer
getr. Oregano, getr. Basilikum
1 zerdrückte Knoblauchzehe
1 kleine Aubergine, in zentimetergroße Würfel geschnitten
20 Oliven mit Paprikafüllung, in Scheiben
125 g saure Sahne
200 g geriebener Käse

Zubereitung

Nudeln gar kochen und abgießen. Hackfleisch mit den Zwiebeln, Knoblauch und Gewürzen krümelig und braun braten, überschüssiges Fett abgießen. Nudeln, Auberginenwürfel und Oliven sowie saure Sahne und die Hälfte des Käses untermischen, in eine Auflaufform geben. Mit dem restlichen Käse bestreuen und bei 175 Grad backen, bis die Auberginen weich sind - etwa 45 Minuten.

Ich habe auf die Oliven verzichtet und stattdessen Fleischtomatenwürfel benutzt - schmeckte sehr gut! Wo jetzt allerdings die Überraschung steckt - keine Ahnung ;-)

Spinach Cheese Strata (Spinat-Käse-Strata) - 6 Portionen

6 Scheiben Vollkornweizen-Sandwichtoast
2 EL weiche Butter
125 g geriebener Käse
200 ml Milch

6 Eier
250 g TK-Blattspinat, getaut und gut ausgedrückt
Salz, Pfeffer, Knoblauchsatz

Zubereitung

Toastscheiben buttern und nebeneinander in eine große Auflaufform legen, mit Käse bestreuen. Restliche Zutaten vermischen, kräftig abschmecken und über die Brotscheiben gießen. Abdecken und mindestens sechs Stunden (oder über Nacht) stehen lassen. Bei 175 Grad etwa eine Stunde backen, bis die Masse aufgegangen und hellbraun ist.

Stratas sind beliebt zum Frühstück und enthalten neben Brot immer auch Eier. Mit etwas zusätzlichem Käse obenauf ergibt sich eine schönere Kruste.

Baked Sauerkraut & Chops - 4 - 6 Portionen

1 große Dose Sauerkraut, abgegossen
2 geschälte Äpfel, in Scheiben
50 g brauner Zucker
Schuß Cidre (Apfelwein oder Apfelsaft)
4 - 6 Schweinekoteletts
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Sauerkraut, Äpfel und braunen Zucker gut vermischen, mit etwas Cidre anfeuchten und auf den Boden einer großen Auflaufform geben. Schweinekoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und obenauf legen. Form mit Alufolie abdecken und bei 175 Grad etwa eineinhalb Stunden backen. In den letzten 15 Minuten Folie abnehmen, damit das Fleisch etwas bräunt.

Hier macht sich das deutsche Erbe vieler Amerikaner bemerkbar. Da ich kein Sauerkraut (schüttel...) mag, habe ich das Gericht nicht ausprobiert ;-)

Chicken Wings Variationen

Chicken Wings & Blue Cheese Dip (Hühnerflügel) - 4 Portionen

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

Zubereitung

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!

BBQ Chicken Wings (Barbecue-Hühnerflügel) - 4 Portionen

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

Zubereitung

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 20 Minuten backen lassen (dabei einmal wenden und wieder bestreichen), bis die Flügel schön braun sind.

Läßt sich prima vervielfachen und auch auf dem Grill zubereiten!

Chinese Chicken Wings (Hühnerflügel chinesisches) - 4 Portionen

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

Zubereitung

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.

Mild chicken wings (milde Hühnerflügel) - 4 Portionen

150 ml Limettensaft
150 ml Ananassaft
2 EL Pflanzenöl
2 zerdrückte Knoblauchzehen
1 TL Chilipulver
12 bis 15 Hühnerflügel

Zubereitung

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) - 4 - 6 Portionen

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

Zubereitung

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.

Chili con carne

Baked Chili (Chili mit Maisbrotkruste) - 8 Portionen

3 EL Schmalz
1 kg Rinderhack
1 grüne Paprikaschote, in Streifen
2 Zwiebeln, grobgehackt
4 Knoblauchzehen, gehackt
1 EL Chilipulver
Salz und Pfeffer
getr. Oregano, Kreuzkümmel, Tabasco
2 Dosen Kidneybohnen, abgegossen
1 kl. Dose Tomaten, zerdrückt
4 Tomaten, feingehackt
Belag: 1/2 Tasse Mehl, 3/4 Tasse Maismehl, 1 Ei, 1/2 Tasse Buttermilch (ev. etwas mehr), 1 TL Zucker, gute Prise Salz, 1 TL Backpulver

Zubereitung

In dem Schmalz Hackfleisch, Paprika, Zwiebeln und Knoblauch anbraten, weitere Zutaten dazugeben und Soße abschmecken. Das Chili eine Stunde sanft bei offenem Topf köcheln lassen, es sollte ziemlich dickflüssig sein. Chili in eine große Auflaufform geben, Backofen auf 175 Grad vorheizen. In einer Schüssel Ei und Buttermilch verschlagen, in einer anderen Schüssel Mehl, Maismehl, Backpulver, Zucker und Salz vermischen. Eiermilch in das Mehl geben, durchrühren und Topping über das Chili streichen. Etwa 30 Minuten backen, bis die Maisbrotkruste goldbraun ist.

Sie lesen richtig: Gesüßtes Maisbrot auf Chili. Die Amerikaner lieben diese Kombination - wenn auch meist das Maisbrot getrennt als Beilage zum Chili gereicht wird. Hier schlagen Sie zwei Fliegen mit einer Klappe und bereiten alles auf einmal zu. Aber es ist natürlich auch möglich, den Teig separat in einer eckigen Backform (20 mal 20 Zentimeter) zu backen. Das Rezept ergibt 8 Portionen.

Gates of Hell Chili (ohne Bohnen) - 12 Portionen

4 EL Olivenöl
2 kg Rinderbraten (nicht allzu mager)
1,5 kg Schweinenacken
2 Zwiebeln, grob gehackt
4 Knoblauchzehen, zerdrückt
Salz, Pfeffer nach Geschmack
1 Dose dunkles Bier
1 Döschen Tomatenmark
4 gr. Dosen Tomaten
2 grüne Paprikaschoten, gehackt

3 EL Chilipulver
1 TL gem. Piment
1 TL gem. Kreuzkümmel
1/2 TL gem. Koriander
1 EL Sojasoße
1/2 TL getr. Oregano
1 TL getrocknete Chilischoten, gehackt
Tabasco nach Geschmack
1 Schnapsglas Whiskey
3 EL Maismehl

Zubereitung

Fleisch in feine Würfel (kleiner als für Gulasch, vielleicht 1/2 cm Kantenlänge) schneiden, in einem großen Topf mit Öl, Zwiebeln, Knoblauch, Salz und Pfeffer schön braun anbraten. Alle weiteren Zutaten (bis auf das Maismehl) dazugeben, die Tomaten dabei gut zerdrücken, alles gründlich mischen. Brühe abschmecken und nach Geschmack würzen. Chili etwa 20 Minuten simmern lassen, dann das Maismehl hinzugeben und gründlich rühren. Das Chili eine weitere Stunde simmern lassen und dabei gelegentlich umrühren, da sonst das Maismehl ansetzt.

"Gates of Hell" - also Tor zur Hölle - heißt das Chili, weil im Originalrezept statt "Tabasco nach Geschmack" "4 Esslöffel Tabasco" stand! Wer*s mag... Ich habe das Chili in diese Rezeptsammlung aufgenommen, weil es nach texanischer Art ohne Bohnen zubereitet, dafür aber mit Maismehl angedickt wird.

New Mexico Chili - 6 Portionen

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

Zubereitung

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

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

Original Texas Chili - 6 - 8 Portionen

2 Pfund Rindfleisch, gewürfelt (Zungenstück vom Jungbullen ist empfehlenswert)
1 Tasse Zwiebeln, gewürfelt
1 grüne Paprika, geputzt und gewürfelt
1 Knoblauchzehe, gehackt
12 ounces (336 gr) Tomatenmark
2 eingelegte Jalapeno-Schoten, gewürfelt
1 1/2 Esslöffel Chilipulver
1/2 Teelöffel roter Pfeffer, zerstoßen
1/2 Teelöffel Salz
1/2 Teelöffel getrockneter Oregano
1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
etwa 400 g über Nacht gewässerte Pinto-Beans (Wachtelbohnen)
Wasser

Zubereitung

Die Fleischwürfel in 2 Esslöffel Pflanzenöl von allen Seiten anbräunen. Zwiebeln, Paprikawürfel und Knoblauch dazu geben und etwa 5 Minuten anschwitzen. Die restlichen Zutaten, außer den Bohnen, sowie 2,5 Tassen Wasser (600 ml) zugeben und etwa 1 1/2 Std. (oder bis das Fleisch fast weich ist) auf kleiner Hitze köcheln lassen. Zuletzt die Bohnen zugeben und weitere 50 min. köcheln lassen, bis die Bohnen gar sind. Das Chili heiß mit selbstgemachtem Maisbrot oder frischem Baguette servieren.

Dieses Rezept - angeblich 1977 als offizielles "Staatsgericht" von Texas proklamiert - hat mir Kai geschickt. Dankeschön!

Vegetarian Chili (Gemüse-Chili) - 6 - 8 Portionen

4 TL Olivenöl
2 kl. Zwiebeln, feingehackt
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
2 Jalapeno-Chilis, gesäubert, feingehackt
2 Anaheim-Chiles, gesäubert, feingehackt
(oder Salsa nach Geschmack)
10 reife Tomaten, feingehackt
1/2 Dose dunkles Bier
1 gr. Dose schwarze oder Kidney-Bohnen, mit Flüssigkeit
1 Tasse Cashew-Nüsse (ungesalzen)
1 Tasse TK-Mais (oder Dosenware)
1 Paprikaschote, gehackt
1 Stange Staudensellerie, gehackt
Zum Würzen: Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Korianderpulver, Prise Zimt, Chilipulver, Cayennepfeffer

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch in Öl glasig dünsten, restliche Zutaten dazugeben, mit den Gewürzen abschmecken. Auf kleiner Flamme simmern lassen, bis die meiste Flüssigkeit verdampft ist (30 bis 40 Minuten) und die Gemüse weich sind.

Ein veganisches Chili - Vegetarier servieren es vielleicht mit einem Klecks saurer Sahne oder geriebenem Käse. Die verwendeten Gemüsesorten lassen sich prima variieren, auch Möhren, Zucchini oder Erbsen lassen sich verwenden, genauso wie Dosentomaten statt frischer Ware.

White Chili - weißes Chili - 6 Portionen

Olivenöl

500 g Hühnerbrustfilet, in Würfel geschnitten

1 Zwiebel, gehackt

400 ml Hühnerbrühe (Instant)

100 ml grüne Salsa

Knoblauchpulver

Kreuzkümmelpulver, getr. Oregano, getr. Koriander

Salz, Pfeffer

2 gr. Dosen Riesenbohnen (oder andere weiße Bohnen)

2 geh. Frühlingszwiebeln

75 g geriebener Käse

Zubereitung

Öl erhitzen, Zwiebel und Hühnerfleisch darin vier bis fünf Minuten unter Rühren dünsten. Brühe und Salsa dazugeben, pikant mit den Gewürzen abschmecken. 15 Minuten simmern lassen, dann die abgetropften weißen Bohnen (Cannelini) dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis das Hühnerfleisch gar ist. Mit gehackten Frühlingszwiebeln und geriebenem Käse dekorieren, sofort servieren.

"White Chili": Den Gedanken finde ich persönlich grauslig, aber in den USA ist es sehr im Trend, weil "white meat" leichter als "dark meat" ist. Dieses Rezept hat bei [Allrecipes](#) hervorragende Kritiken bekommen.

Church Supper Chili - 100 Portionen

15 Kilo Rinderhack

Chilibohnen aus der Dose (etwa 3 Kilo)

Kidney-Bohnen aus der Dose (etwa 3 Kilo)

Tomatenpüree aus dem Tetra-Pack (etwa 3 Kilo)

Tomaten aus der Dose (etwa 3 Kilo)

Tomatenmark (etwa ein Kilo)

30 EL Chilipulver (weniger, wer es nicht so scharf möchte)

16 mittelgroße Zwiebeln, gehackt

8 Paprikaschoten, gehackt

4 EL Zucker

Salz nach Geschmack, Wasser zum Verdünnen

Zubereitung

Hackfleisch anbraten und das Fett abgießen. Alle anderen Zutaten dazugeben, eventuell mit etwas Wasser verdünnen und in mehreren Töpfen (Gänsebrättern) etwa zwei Stunden simmern, abschmecken.

Coffee Chili (Chili mit Kaffee) - 6 - 8 Portionen

30 ml Öl
2 Zwiebeln, gehackt
3 Knoblauchzehen, zerdrückt
500 g Rinderhack
500 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 fein gewürfelt (oder weniger)

Zubereitung

Öl in einem großen Topf erhitzen, darin Zwiebeln, Fleischwürfel, Hackfleisch zehn Minuten schön anbräunen. Dann die restlichen Zutaten (bis auf die Bohnen dazugeben) und 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 köcheln lassen, eventuell etwas weitere Brühe oder Bier 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.

Desserts

Alabama Banana Pudding - 6 - 8 Portionen

1/2 Beutel Eierplätzchen (die kleinen, runden - 100 g)
3 bis 4 reife Bananen
1 Beutel Vanillepudding, zubereitet mit 650 ml Milch und 75 g Zucker
2 Eiweiß, mit 1 EL Zucker zu festem Eischnee geschlagen

Zubereitung

In eine Auflaufform schichtweise Plätzchen und in Scheiben geschnittene Bananen legen. Den Pudding nach Anweisung kochen, aber mit 650 ml Milch. Er soll flüssig genug sein, so dass die Kekse weich werden können. Den Pudding über die Kekse und Bananen geben. Den Eischnee gleichmäßig darauf verteilen, mit einem Löffelrücken glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen (225 Grad) kurz backen, bis der Eischnee eine schöne helle Bräune annimmt. Schmeckt warm und kalt.

Anmerkung von Ute, die mir dieses Südstaaten-Rezept geschickt hat: "Statt den Eischnee glatt zu streichen, können es gerne auch so kleine Bergkuppen sein. Das sieht dann nach dem Backen ganz nett aus!"

Green Jello Mold - Götterspeise Nashville Art - 6 - 8 Portionen

2 Pakete grüne Götterspeise
1 Päckchen Hüttenkäse
1 kl. Dose Ananas

Zubereitung

Hüttenkäse in einem Sieb mit Wasser abspülen (sonst wird das Dessert zu milchig) und gut abtropfen lassen, evtl. mit einem Papiertuch abtupfen. Ananas in einem Mixer kleinhacken (crushed) und die Flüssigkeit abgießen, ebenfalls etwas abtupfen. Götterspeise mit der entsprechenden Menge Zucker nach Vorschrift kochen, aber mit etwas weniger Flüssigkeit, damit er richtig fest werden kann. Hüttenkäse und Ananas unterziehen und in eine Form geben. Im Kühlschrank kaltstellen. Wenn die Masse schon etwas erkaltet ist, alles nochmals umrühren, damit die Ananas und der Cottage Cheese nicht nur am Boden kleben. Später stürzen.

Noch ein Rezept von Ute, die dazu schreibt: "Eine damalige Schwägerin von mir arbeitete in einer Bank-Cafeteria und brachte öfter diesen Pudding mit nach Hause. Er ist leicht nachzukochen und im Sommer herrlich erfrischend." Für Jello Molds gibt es in den USA unzählige Rezepte - manchmal mit frischem Obst, oft mit Whipped Topping, gelegentlich sogar mit [Majo-Dressing](#)! Eine Sammlung solcher Rezepte können Sie bei [Creative Homemaking](#) als PDF herunterladen.

Mousse mit Ahornsirup - 6 Portionen

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

Zubereitung

Gelatine in dem Wasser einweichen, Ahornsirup etwas erwärmen und die abgetropfte Gelatine darin auflösen. Eigelb sehr schaumig schlagen und den Ahornsirup unterrühren, dann die Schlagsahne unterheben - nicht zuviel rühren! Im Kühlschrank fest werden lassen, mit Mandelblättchen oder Sahnetuffs garnieren.

Locker-luftig - aber bestimmt nicht kalorienarm!

Orange Flan - 6 Portionen

2 Eßlöffel Orangensaft
3 Eßlöffel Orangenmarmelade
175 g Zucker
4 Eier
250 ml Sahne
300 ml Milch
abgeriebene Orangenschale, Orangenscheiben

Zubereitung

Ofen auf 175 Grad vorheizen. 50 g Zucker, Orangensaft und Marmelade in einem kleinen Topf verrühren und gründlich durchkochen. Den Boden einer feuerfesten Form (oder Tassen) damit ausschwenken, im Kühlschrank gelieren lassen. Eier mit restlichem Zucker schlagen, mit dem Schneebesen Sahne, Milch und Orangenschale einrühren. Durch ein Sieb in die Form geben und im Wasserbad (Form in die Fettpfanne stellen!) im Ofen 40 Minuten (Portionsförmchen nur 25 bis 30 Minuten) stocken lassen. Abgekühlt stürzen und mit Orangenscheiben garnieren.

Dieses Dessert muss einige Stunden stehen, damit man es stürzen kann - es lässt sich also gut vorbereiten. Wenn Sie Eindruck schinden möchten: Garnieren Sie Dessertteller mit reichlich exotischem Obst und stürzen Sie dann die Portionsförmchen darauf. Noch ein Keks dazu, einige gehackte Pistazien oder ein Schoko-Ornament - wie im Sterne-Lokal!

Peach Crisp -

6-8 reife Pfirsiche, geschält und in Schnitze zerteilt
175 g brauner Zucker

100 g Mehl
75 g Haferflocken
Prise Zimt
125 g weiche Butter, evt. etwas mehr

Zubereitung

Pfirsiche auf dem Boden einer feuerfesten Form verteilen. In einer Schüssel Zucker, Mehl, Haferflocken und Zimt vermischen, soviel Butter einkneten, bis sich Streusel ergeben. Auf die Pfirsiche krümeln 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

Zubereitung

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. Zum 4th of July: Dessert mit Blaubeeren und Sahnetupfen garnieren!

Strawberry Shortcake - 4 - 6 Portionen

Reste von Rührkuchen oder Bisquit
gut 1 Pfund Erdbeeren
150 g Zucker
2 Becher geschlagene Sahne

Zubereitung

Erdbeeren kleinschneiden und zuckern. Kuchen in Quadrate schneiden, mit Erdbeeren belegen, Sahne obenauf geben und dann eine zweite Kuchenschicht.

Ein klassischer Nachtisch, der entfernt an Erdbeertorte erinnert. Sie können auch extra Shortcake-Teig herstellen oder [englische Scones](#) backen.

Honigmelone Granita - 4 Portionen

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

Zubereitung

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, kalorienarmes Dessert oder auch ein prima Zwischengang.

Fischgerichte

Coconut Shrimp (Krabben mit Kokosnuss) -

1 Pfund große Shrimps, roh
je 75 g Mehl und Mondamin
1/2 Paket Backpulver
Salz, Pfeffer
2 Eßlöffel Salatöl
1 Tasse Eiswasser
1 Tasse Kokosraspel

Zubereitung

Aus Mehl, Mondamin, Backpulver, Salz, Pfeffer und Eiswasser (evt. nicht alles) 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) - 4 Portionen

500 Gramm Fischfilet in Würfeln
1 Ei
3 EL Mondamin, Sojasoße
1 große Zwiebel, geachtelt
1 Knoblauchzehe
1 Paprikaschote, in Streifen geschnitten
2 kleine Tomaten, geachtelt
1 kl. Dose Ananasstücke
Für die Soße: 3/4 Tasse Wasser, je 1/4 Tasse Essig und Zucker, 3 Eßlöffel Ketchup, je ein EL Mondamin und Sojasoße, einige Tropfen Sambal Oelek oder Tabasco nach Geschmack

Zubereitung

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

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

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

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

Zubereitung

Lachs in sehr dünne Scheiben schneiden, beiseite stellen. Auflaufform buttern, 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, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die kalte Butter unterschlagen. Lachs und Spargel abwechselnd in die Auflaufform (oder portionsweise auf ofenfeste Teller) legen, mit der Soße übergießen. Unter dem heißen Ofengrill etwa vier bis fünf Minuten überbacken, bis der Fisch gar ist.

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

Mexican baked fish (Fisch auf mexikanische Art) - 4 Portionen

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

Zubereitung

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) -

2 EL geschmolzene Butter
4 Kartoffeln
1 Zwiebel, sehr fein gehackt
300 Gramm Räucherlachs in Scheiben

250 ml Sahne
Pfeffer, gehackte Petersilie

Zubereitung

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

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

Shrimps Jambalaya - 4 - 6 Portionen

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

Zubereitung

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 einer Tasse der leckeren Meeresfrüchte. Wer nicht gerne scharf isst, kann den Tabasco natürlich weglassen.

Trout in Leek Sauce (Forelle in Lauchsoße) - 6 Portionen

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

Zubereitung

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.

Fleischgerichte

BBQ-Rindfleischtopf - 8 Portionen

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

Zubereitung

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

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

Breast of Veal with Lemon Rice Stuffing (Kalbsbrust) - 6 Portionen

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

Zubereitung

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 bis zwei 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) - 6 Portionen

1 gr. altbackenes Brötchen
1 Zwiebel, feingehackt
1/2 Paprikaschote, feingehackt
1 Knoblauchzehe, feinstgehackt
750 g mageres gem. Hackfleisch
1 gr. Ei
je 2 EL Ketchup und Chilisoße (Fertigprodukt)
Salz und Pfeffer, Paprikapulver
4 EL Olivenöl
100 g Bacon (durchw. Speck in dünnen Scheiben)

Zubereitung

Brötchen einweichen lassen und dann gut ausdrücken. In einer Schüssel Brötchen sowie alle restlichen Zutaten (bis auf Bacon und Öl) gut vermischen, kräftig abschmecken. Die Mischung zu einem ovalen Laib formen. Passende Auflauf/Backform mit Olivenöl ausfetten, die Hälfte der Speckscheiben unten einlegen, Fleischteig darüber geben, mit restlichen Speckscheiben abdecken. Meatloaf eine gute Stunde backen (200 Grad, Heißluft 175) - nicht viel länger, sonst trocknet der Braten aus! Den Braten 10 Minuten ruhen lassen, erst dann anschneiden. Heiß oder warm servieren.

Gut zum Meatloaf passen Kartoffelbrei, Maple Carrots und andere warme Gemüse wie Broccoli oder Blumenkohl.

Leg of Lamb with Parmesan Potatoes (Lammkeule) - 8 Portionen

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

Zubereitung

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 - 4 Portionen

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

Zubereitung

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

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

Schweinefleisch Chop Suey - 4 Portionen

2 EL Öl
je 1 Tasse gehackte Lauch u. Champignons
200 g Sojabohnenkeime
2 Tassen Hühnerbrühe
2 EL Sojasoße
Speisestärke
300 g bereits gegartes Schweinefleisch in Würfeln

Zubereitung

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

Ein Gericht, dass nicht aus China, sondern aus den USA stammt, als "Resteverwertung" gut geeignet!

Für den Vorrat kochen

Bacon Meatloaf (Speck-Käse-Hackbraten) -

200 g magerer Frühstücksspeck in Scheiben
6 gr. frische Champignons, gehackt
1 Zwiebel, fein gehackt
1 Ei
750 g mageres Rinderhackfleisch
50 ml Sahne
125 g ger. Käse
Prise Pfeffer und Knoblauch
gut 5 EL zerkrümelte Cornflakes (pur, keine gezuckerte Sorte!)

Zubereitung

Backofen auf 190 Grad (Heißluft 170) vorheizen (falls Sie den Braten zubereiten und nicht einfrieren wollen). Speck in einer Pfanne knusprig ausbraten, auf Küchenpapier entfetten. In einem EL des Speckfetts Pilze und Zwiebeln glasig dünsten, etwas abkühlen lassen. In einer Schüssel Hackfleisch, Ei, Sahne, zerkrümelten Speck, ger. Käse und die zerkrümelten Cornflakes vermischen, abschmecken. Entweder in einer Kastenform einfrieren oder gut eine Stunde backen, dann Fett abgießen und eventuell noch mit zurückbehaltenem Speck und Käse überkrusten.

Wenn Sie gleich die doppelte Menge verwenden, können Sie einen Hackbraten gleich zubereiten und den anderen einfrieren. Reste des Hackbratens schmecken auch kalt mit Pasta- oder Kartoffelsalat oder als Sandwichbelag. Wem das mit den Cornflakes zu aufwendig ist: Ein eingeweichtes, ausgedrücktes Brötchen (wie bei deutschen Frikadellen) geht auch!

Bierocks (gefüllte Pasteten) - 24 - 30 Stück

450 ml lauwarme Milch
50 ml Öl
2 Pakete Trockenhefe
50 g Zucker
1 TL Salz
700 g Mehl
1 kg mageres Rinderhack
1/2 Kopf Weißkohl, fein gehackt
1 gr. Zwiebel, feinst gehackt
Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver, Kümmel
18 bis 20 Scheiben Schmelzkäse
1 Ei, verschlagen
Sesamsamen zum Bestreuen

Zubereitung

Aus Milch, Öl, Trockenhefe, Zucker, Salz und 600 g Mehl mit den Knethaken des Mixers einen elastischen Hefeteig herstellen, wenn nötig, das restliche Mehl (oder noch mehr) dazugeben. Der Teig sollte nicht mehr kleben. Einige Male mit der Hand durchkneten, in einer abgedeckten Schüssel gehen lassen. Hackfleisch in einer großen Pfanne braun und krümelig braten, Kohl und Zwiebel dazugeben und braten, bis die Gemüse weich sind, mit Salz, Pfeffer und weiteren Gewürzen pikant abschmecken. Vom Teig jeweils golfballgroße Portionen abstechen und rund ausrollen, so dünn wie möglich. Mit einer halben Scheibe Käse belegen, einen guten Esslöffel Fleischfüllung daraufgeben. Zuklappen, evtl. mit Eiweiß ankleben und mit einer Gabel zudrücken. Mit Eig bestreichen, mit Sesam bestreuen und entweder roh auf einem Backblech einfrieren (dann in Plastikbeutel verpacken) oder bei 175 Grad 30 Minuten backen. Gefrorene, rohe Pasteten auftauen lassen und backen oder gebackene TK-Pasteten kurz erwärmen.

Bierocks sind polnischen Ursprungs. Sie lassen sich roh und gebackenen sehr gut einfrieren. Mit der Halbmondform habe ich so meine Probleme: Die Pasteten öffnen sich sehr leicht, die Füllung läuft aus. Ich rolle also größere Teigportionen aus, schneide Vierecke aus, schlage die Füllung ein und lege die Päckchen auf die "Nahtseite".

Scalloped Potatoes (Käse-Kartoffeln) - 16 Portionen

2,5 Kilo Kartoffeln, ungeschält, sauber geschrubbt
450 g geriebener Käse
100 g Margarine
75 g Mehl
etwa 900 ml Milch
Salz und Pfeffer
optional: frische Kräuter, Knoblauch

Zubereitung

Kartoffeln in Scheiben schneiden und in Salzwasser knapp gar kochen. Sie dürfen nicht zerfallen! Abgießen und abkühlen lassen. Butter in einem Topf zerlassen, Mehl einrühren und unter Rühren etwas braten lassen, so viel Milch angießen, dass sich eine nicht zu dünne Soße ergibt. Käse einrühren, schmelzen lassen und mit Gewürzen kräftig abschmecken. Kartoffeln auf vier große Gefrierbeutel verteilen, jeweils ein Viertel der erkalteten Soße darüber geben, verschließen und einfrieren. Zubereitung: Auftauen lassen, in Auflaufform geben und bei 175 Grad 20 bis 30 Minuten überbacken.

Einmal vorbereiten - viermal essen: Das spart Zeit!

Stuffed Manicotti Florentine (gefüllte Muschelnudeln) - 4 Portionen

250 g TK-Blattspinat, getaut, abgetropft und grob gehackt
150 g Hüttenkäse
100 g Gorgonzola (oder Frischkäse)
Salz, Pfeffer
2 Tassen Nudel-up (oder andere Fertigsoße Knoblauch-Kräuter)
75 ml Wasser

250 g Jumbo-Muschelnudeln
125 g geriebener Käse

Zubereitung

Ofen auf 180 Grad vorheizen (falls Sie das Gericht nicht einfrieren wollen). In einer großen Schüssel Spinat, Hüttenkäse und Gorgonzola (wenn Sie den Geschmack nicht mögen, können Sie Frischkäse verwenden) gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spaghettisoße mit Wasser verdünnen und 3/4 davon in große Auflaufform geben. Jumbo-Muschelnudeln mit je einem guten Esslöffel Füllung ausstreichen, in die Soße setzen, mit restlicher Soße begießen. Form mit Alufolie verschließen und 40 Minuten backen. Folie abnehmen, mit Käse bestreuen und weitere zehn Minuten backen, bis der Käse schmilzt und leicht bräunt.

Viel Arbeit? Stimmt. Verdoppeln Sie einfach die Menge von Nudeln und Füllung, bereiten Sie die doppelte Menge der Jumboshells vor und frieren Sie sie auf einem Backblech ein, dann portionieren und in Beutel verpacken. Zubereitung: Auftauen lassen, in die Soße setzen und im Backofen wie oben beschrieben garen.

Peanut Ice Cream Squares (Erdnuss-Eiscreme-Würfel) -

3/4 Tasse heller Honig
3/4 Tasse Erdnussbutter mit Stücken
4,5 Tassen Rice Krispies (hell, nicht Schoko)
2 Liter gute Vanilleeiscreme

Zubereitung

In einer großen Schüssel Erdnussbutter und Honig cremig rühren, die Rice Krispies darunter rühren. Eine große eckige Backform (oder Fettpfanne oder zwei kleine Formen) leicht fetten. Drei Viertel der Masse hineindrücken und etwa eine viertel Stunde einfrieren, währenddessen das Vanilleeis etwas antauen lassen. Eis über den Boden streichen, mit den restlichen Rice Krispies, eventuell Mini M&M, Schokotropfen, Erdnüssen o.ä. bestreuen. Wieder zwei bis drei Stunden einfrieren, bis das Eis hart ist. In Würfel schneiden, in Beutel verpacken und im Gefriergerät bis zu drei Monaten lagern.

Ergibt 15 bis 20 Stück und eignet sich prima für Kindergeburtstage. Oder als einfaches Dessert für einen "amerikanischen Abend" - lässt sich Tage oder Wochen vorher herstellen und muss nur noch aus dem TK-Gerät geholt und dekoriert werden, beispielsweise mit Erdnüssen und einem US-Fähnchen.

Slice-and-Bake Peanutbutter Cookies -

225 g Margarine
225 g weißer Zucker
225 g brauner Zucker
400 g Erdnussbutter
1 Paket Vanillezucker

4 Eier

550 g Mehl

1,5 Tütchen Backpulver

optional: 200 g Schokotropfen oder gehackte, ungesalzene Erdnüsse

Zubereitung

In einer großen Schüssel mit dem Mixer Margarine, Erdnussbutter, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Nach und nach die Eier gut unterrühren, bis die Masse locker und cremig ist. Mehl und Backpulver unterrühren, falls gewünscht Schokotropfen und Nüsse dazugeben. Teig in vier Portionen teilen, jeweils zu Rollen mit etwa drei Zentimetern Durchmesser formen. Jede Rolle in Backpapier wickeln, in Plastiktüten verpacken und einfrieren.

Zum Backen: Teigrolle leicht antauen lassen, ein Zentimeter dicke Scheiben abschneiden, nochmals halbieren. Teigportionen zu Kugeln rollen, auf ein Blech setzen und mit einer Gabel kreuzweise eindrücken, so dass sich ein Viereck-Muster ergibt. Bei 185 Grad 10 bis 12 Minuten backen.

Der rohe Teig hält sich bis bis sechs Monaten im Tiefkühlgerät. Wenn Sie keinen Wert auf das typische Aussehen der US-Kekse legen, beschleunigen Sie die Zubereitung der Cookies, wenn Sie dünnere Rollen einfrieren, davon knapp 1 cm dicke Scheiben abschneiden und diese auf das Blech legen und backen.

Geflügelrezepte

Breaded Chicken Fingers (Geflügel-Sticks) - 8 Portionen

6 halbe Hühnerbrustfilets, in lange, ein Zentimeter breite Streifen geschnitten
1 Ei, leicht verschlagen
200 ml Buttermilch
1/2 TL granulierter Knoblauch (oder 1 Zehe, zerdrückt)
125 g Mehl
100 g gewürztes Paniermehl (Fertigprodukt)
1 TL Backpulver
Öl zum Fritieren

Zubereitung

Buttermilch, Ei und Knoblauch verschlagen, über die Filetstreifen in eine Schüssel geben, abdecken und einige Stunden marinieren lassen. In einer großen Plastiktüte Mehl, Paniermehl, Salz und Pfeffer nach Geschmack und Backpulver mischen. Das Hühnchen gut abtropfen lassen (Buttermilch weggießen), zur Mehlmischung geben und so lange schütteln, bis die Streifen paniert sind. Öl in einem hohen Topf oder in der Friteuse auf 190 Grad erhitzen. Hühnerstreifen portionsweise hineingeben (vorher überflüssige Panade abschütteln) und goldbraun fritieren. Mit Barbecue- oder Sweet*n*Sour-Soße zum Dippen servieren.

Schlägt Fertigprodukte um Längen! Wer mag, kann auch Cayennepfeffer oder Tabasco zur Panade geben.

Honigglasiertes Huhn - 4 Portionen

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

Zubereitung

Backofen auf 175 Grad vorheizen. Butter in Bratpfanne schmelzen, restliche Zutaten, außer Relish, zugeben und zu einer glatten Soße rühren. Relish unterrühren. Hühnerstücke mit der Marinade bestreichen und erst 40 Minuten abgedeckt garen. Dann Topf öffnen, Hühnerstücke 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) - 8 bis 12 Portionen

1 Pute (etwa 6 Kilo)
250 g geräucherter Speck in Würfeln
3 gr. gehackte Zwiebeln
1/3 Tasse gehackten Staudensellerie
1 Bund gehackte Petersilie
5 Eßlöffel Butter
1/4 Tasse Weißwein
1/2 Tasse kräftige Hühnerbrühe
500 g 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 Tasse Weißwein, Hühnerfond, Salz und Pfeffer

Zubereitung

Pute innen und außen salzen. Speck in einer Pfanne auslassen, Zwiebeln, Sellerie und Petersilie kurz mitbraten, Butter einrühren. Diese Masse, Wein und Brühe mit dem Brot gut vermengen und kräftig würzen - das Stuffing soll feucht, aber nicht suppig-nass sein. Pute damit füllen (Reste in einer Auflaufform separat 45 Minuten backen) und im Backofen in einer Fettpfanne bei 160 Grad etwa 4 bis 4 3/4 Stunden garen. Dabei regelmäßig mit Fleischsaft bestreichen.
Für die Soße Puten-Abschnitte in Wasser und Wein auskochen, Fond durchseihen, mit Hühnerbrühe verlängern. Fond und entfetteten Fleischsaft aus der Pfanne aufkochen, mit Mehl andicken und würzen.

Der "Klassiker" zum US-Thanksgiving-Fest. Dazu gibt es traditionell gebackene Süßkartoffeln und eine [Preiselbeersoße](#) (Cumberlandsoße), zum Nachtisch Pumpkin-Pie (Kürbiskuchen). Für die Soße benutze ich Geflügelfond und etwas Johannisbeergelee, da ich keine Innerein mag!

Arroz con Pollo (Huhn und Reis) - 6 Portionen

50 Gramm gewürfelter Speck
1 Brathähnchen, in Stücke geschnitten
Olivenöl
2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Safran
1 Paprikaschote, feinst gewürfelt
2 gehackte Zwiebeln
1 Tomate, enthäutet und gehackt
3 Tassen Wasser
1,5 Tassen Reis

Zubereitung

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

Creole Chicken (kreolisches Hühnchen) - 4 Portionen

375 ml Tomaten aus der Dose
100 ml Tomatenmark
1 Zwiebel, feingehackt
je 1/4 TL Salz und Zucker
4 Hühnerbrustfilets
je 1/2 Tasse grüner Paprika, Zwiebeln und Champignons, feingehackt
6 schwarze Oliven, kleingehackt
1 gehackte Knoblauchzehe
gehackte Petersilie, 15 ml trockener Sherry

Zubereitung

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

Fried Chicken (gebratenes Hühnchen) - 8 Portionen

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

Zubereitung

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

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

Grüenspargel

Asparagus Almondine (Grüenspargel mit Mandeln) - 4 Portionen

100 g Butter
50 g gehobelte Mandeln
Prise Knoblauchpulver
500 g Grüenspargel, geputzt

Zubereitung

Grüenspargel in reichlich Salzwasser gar kochen. Butter, Mandeln und Knoblauchpulver in einem Pfännchen goldbraun braten, über den abgegossenen Spargel geben.

Asparagus Gratin (Spargelgratin) - 6 Portionen

2 EL Butter
2 EL Mehl
etwa 250 ml Milch
100 ml Hühnerbrühe (Instant)
50 g geriebener Käse
Salz und Pfeffer
600 g vorgegarter Grüenspargel, abgetropft
4 hartgekochte Eier, in Scheiben
50 g Paniermehl
50 g geriebener Käse

Zubereitung

Aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze herstellen, Milch und Brühe angießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Käse unterrühren. Spargel in eine Auflaufform schichten, mit hartgekochten Eischeiben dekorativ belegen. Soße darübergeben. Restlichen Käse mit Paniermehl mischen und darüberstreuen. Knapp 20 Minuten im Ofen bei 200 Grad überbacken.

Eine sehr leckere Käsesoße! Aber kalorienarm ist das Gericht natürlich nicht mehr...

Asparagus Soup (Spargelsuppe) - 6 Portionen

250 g weißer Spargel
250 g grüner Spargel
750 ml Wasser
Salz, Butter, Zucker
1 Stange Porree

125 ml Sahne
2 Eigelb
Pfeffer, Salz
1/2 Bd. Dill
einige Streifen Räucherlachs zum Garnieren

Zubereitung

Den Spargel schälen und die Stangen der Länge nach dritteln. Die Spargelstücke ins kochende, mit Zucker und Butter abgeschmeckte Salzwasser geben und 15 Minuten in diesem Sud ziehen lassen. Den Porree waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Nach 10 Minuten zum Spargel geben. Die Sahne mit Eigelb verquirlen und nach 20 Minuten unter die Suppe ziehen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und feingehacktem Dill würzen und servieren. Als Garnitur einige Räucherlachs-Streifen auflegen.

Asparagus Stir Fry (pfannengerührter Grünspargel) - 4 Portionen

2 Kochbeutel-Reis, gegart
500 g Grünspargel, in vier Zentimeter lange Stücke geschnitten
1 rote Paprikaschote, in Stücken
4 Frühlingszwiebeln, grob gehackt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
125 g Cashew-Nüsse
3 EL Öl
Für die Soße: 3 EL Sojasauce, 2 EL Mondamin, 300 ml Wasser oder Gemüsebrühe, 1 TL Sesamöl, etwas Sambal Oelek oder Tabasco, Prise Ingwerpulver

Zubereitung

Sojasauce und Mondamin in einer Schüssel gründlich verrühren, restliche Soßenzutaten dazugeben, beiseite stellen. In einem Wok das Öl erhitzen und unter Rühren darin das Gemüse gar, aber nicht zu weich garen. Soßen darübergießen und eine Minute kochen lassen, Nüsse unterrühren. Über Reis servieren.

Wer nicht Vegetarier ist, kann auch mariniertes Hühnerfleisch oder Garnelen mit dem Gemüse gar braten.

Asparagus with hot bacon dressing (mit Speckdressing) -

4 Scheiben Frühstücksspeck, fein gewürfelt
1/2 kl. Zwiebel, feinst gehackt
50 ml Essig
25 ml Öl
25 ml Wasser
2 TL Zucker

Salz und Pfeffer

500 g gegarter grüner Spargel, lauwarm oder kalt

Zubereitung

Speck in einer Pfanne braun braten, die Würfel herausnehmen, im Fett die Zwiebel bei niedriger Hitze glasig braten. Zwiebeln, Speckfett mit Öl, Essig, Wasser und Gewürzen zu einer Vinaigrette schlagen. Spargel auf einer Platte anrichten, mit Speckwürfeln bestreuen und mit Dressing übergießen.

Das Dressing schmeckt auch hervorragend zu Spinatsalat.

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

500 g frischer oder TK-Lachs am Stück, ohne Haut und Gräten

500 g gekochter Grünspargel, warmstellen

3 Orangen

100 ml Weißwein

250 ml Sahne

1 Zwiebel, feinst gehackt

50 g kalte Butter

geh. Petersilie

Zubereitung

Lachs in sehr dünne Scheiben schneiden, beiseite stellen. Auflaufform buttern, 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, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die kalte Butter unterschlagen. Lachs und Spargel abwechselnd in die Auflaufform (oder portionsweise auf ofenfeste Teller) legen, mit der Soße übergießen. Unter dem heißen Ofengrill etwa vier bis fünf Minuten überbacken, bis der Fisch gar ist.

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

Gemüsegerichte

Baked Beans (gebackene Bohnen) - 8 Portionen

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

Zubereitung

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 (Kräutertomaten) - 8 Portionen

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

Zubereitung

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 Portionen

4 Süßkartoffeln
4 EL Butter

2 EL Zucker
Prise Zimt
4 El Ahornsirup

Zubereitung

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.

Collard Greens (Grünkohl) - 6 Portionen

1 Liter Wasser
1 Stück Kasseler Nacken, etwa 300 Gramm
1,5 Kilo Collard Greens (Markstammkohlblätter oder Grünkohl, siehe unten)
etwas Öl, Salz und Pfeffer
etwas Tabasco

Zubereitung

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 kräftig abschmecken und weitere 30 Minuten köcheln lassen.

Collard Greens sind Markstammkohl oder Grünkohl. Auf US-Art habe ich sie nie probiert und kann daher dieses Rezept nicht beurteilen. Ich habe aber einen Tipp bekommen: Oft wird das Gemüse säuerlich angemacht, also noch einen Schuß Weißweinessig dazugeben...

Fried Green Tomatoes (gebratene grüne Tomaten) - 4 Portionen

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

Zubereitung

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) - 4 Portionen

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

Zubereitung

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 zu viele Zwiebelringe auf einmal goldbraun fritieren.

Lecker und eine prima Beilage zu Kurzgebratenem. PS. Rewe West führt Zwiebelringe inzwischen auch als TK-Ware!

Zucchini Fritters (Zucchini-Puffer) - 6 Portionen

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

Zubereitung

Zucchini in einer Schüssel mit Zitrone beträufeln, mit Zwiebel und Petersilie mischen. Mehl, Backpulver und Gewürze darübergeben 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.

Corn on the Cob (Mais vom Grill) - 4 Portionen

50 g weiche Butter
Prise Salz und Pfeffer
4 Kolben frischer Zuckermais
Alufolie

Zubereitung

Weiche Butter etwas salzen und ganz leicht pfeffern. Gereinigte Maiskolben damit bestreichen und dann gut in Alufolie einwickeln, Enden zusammendrehen. Kolben am Rande des Grills, bei mittlerer Hitze, gut 35 Minuten garen.

Schmecken himmlisch, wenn Sie ganz frischen Mais bekommen! Vorsicht beim Auspellen der Kolben: Sie sind glühend heiß. Mit weiterer Butter oder Kräuterbutter bestreichen.

Creamed Onions (Zwiebeln in Sahnesoße) - 8 Portionen

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

Zubereitung

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 Cabbage (Wirsing in Sahnesoße) - 6 Portionen

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

Zubereitung

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 bis 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 - 4 - 6 Portionen

500 g Lauch, in Ringe geschnitten
50 g durchw. Speck, fein geschnitten
250 g weiße Bechamelseße
2 EL geriebener Parmesan

Zubereitung

Lauch in kochendem Wasser etwa zwei 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 Portionen

12 große Möhren
Ahornsirup, Butter, Salz, Muskatnuss, geh. Petersilie

Zubereitung

Möhren schälen, längs vierteln und dann in etwa 3 cm lange Stifte schneiden. In Salzwasser weichkochen und sehr gut abgießen. Etwas Ahornsirup und Butter darübergerben und gut mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß abschmecken, evtl. mit Petersilie garnieren. Etwas edler: Dünsten Sie die Möhren bei sanfter Hitze in Butter und Ahornsirup weich.

Kartoffelgerichte

American Potato Salad (Kartoffelsalat) - 8 Portionen

2 Kilo festkochende Kartoffeln, geschält und in Würfeln

4 hartgekochte Eier

4 Stangen Staudensellerie, gehackt

1 rote Parikaschote, feingehackt

2 Gewürzgurken, gehackt

2 Frühlingszwiebeln, in Ringen

Für die Soße: 300 ml Majonaise, 100 ml saure Sahne, 1 TL Senf, 1 TL Zucker, Salz und Pfeffer, etwas Sahne oder kalten Fond zum Verdünnen

Zubereitung

Kartoffelstücke etwa 15 Minuten weich kochen, sie dürfen aber noch nicht zerfallen! Abgießen und gut abtropfen lassen. Soßenzutaten verrühren und Eier kleinhacken. Gemüsestückchen, Eier und Soße zu den Kartoffeln gießen und vorsichtig durchmischen. Einige Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

"Food Safety" ist ein großes Thema in den USA. Muss ich dazusagen, dass Sie diesen majonaisehaltigen Salat nicht stundenlang in praller Sonne stehen lassen sollten? Ich finde die Soße allerdings etwas fade und peppe sie mit Tabasco und Meerrettich auf. Übrigens müssen Sie die Kartoffeln nicht auf obige Weise garen, auch Pellkartoffeln oder übrig gebliebene Salzkartoffeln lassen sich verwenden.

Baked Potatoes (gebackene Kartoffeln) - 4 Portionen

4 große, wenn möglich mehligkochende Kartoffeln

Butter, Salz

Zubereitung

Kartoffeln gut waschen und abtrocknen, einige Male mit einer Gabel einstechen. 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.

Mexican Baked Potatoes - 4 Portionen

4 gebackene Kartoffeln
125 g saure Sahne
geriebener scharfer Käse
Salsa, scharf oder mild, nach Geschmack

Zubereitung

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

Potato Pancakes (Kartoffel-Pfannkuchen) - 6 Portionen

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

Zubereitung

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

Potato Wedges - 4 Portionen

1 Kilo kleine Kartoffeln
Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver, Chili, Paprikapulver
5 EL Pflanzenöl (wer mag Olivenöl)
gehackte Petersilie

Zubereitung

Kartoffeln gut schrubben, mit der Schale längs in Viertel oder Achtel schneiden. Öl in einer großen Schüssel mit den Gewürzen verrühren, kräftig salzen und peffern. Kartoffelstücke gut im Öl wenden und auf ein Backblech legen. Etwa eine Stunde bei 210 Grad (Heißluft 180) braten, dabei mehrfach wenden und mit dem restlichen Öl bepinseln. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Dazu passen Sour Cream (pur oder gesalzen und mit Kräutern) sowie fast jede andere Dipsoße. Superschnell und unkompliziert zuzubereiten, auch in großen Mengen.

Steakhouse Cheesy Fries - 4 Portionen

4 ungeschälte große Kartoffeln
75 g geriebener scharfer Käse
75 g geriebener milder Käse (Pizzakäse)
4 Scheiben Frühstücksspeck, gebraten und zerkrümelt
Öl zum Fritieren
optional: Ranch Dressing oder Salsa

Zubereitung

Kartoffeln schrubben und mit der Schale erst quer halbieren und dann längs in etwa einen halben Zentimeter dicke Scheiben schneiden, so dass längliche Rechtecke entstehen. Diese in der Friteuse eine Minute ausbacken und abtropfen lassen, etwa zehn Minuten abkühlen lassen, dann erneut fritieren (etwa fünf Minuten), bis sie goldbraun sind. Leicht salzen. Auf eine ofenfeste Platte (Steingut) geben, eventuell auch portionsweise. Mit den beiden Käsesorten und den Speckbröseln bestreuen, etwa fünf Minuten überbacken. Mit Ranchdressing (siehe Seite Kochen > Salate) oder Salsa servieren.

Eine Beilage, die es in den USA im "Lone Star Steakhouse & Saloon" gibt. Wem das Fritieren zuviel Aufwand ist: Nehmen Sie Jumbo-TK-Fritten, garen Sie sie nach Vorschrift und überbacken sie anschließend.

Stuffed Potatoes (gefüllte Kartoffeln) - 4 - 6 Portionen

4-6 große Kartoffeln, gebacken
250 g Champignons, in Scheibchen
100 g Sojabohnensprossen (optional)
6 Frühlingszwiebeln, in Ringen
Olivenöl, Salz, Pfeffer, Reibkäse, etwas getr. Thymian

Zubereitung

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 Portionen

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

Zubereitung

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) - 8 Portionen

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

Zubereitung

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

8 große Kartoffeln, geschält
1 kl. Becher Frischkäse (Philadelphia)
200 g Creme Fraiche
2 TL Zwiebelsalz
2 EL Butter
Salz und Pfeffer

Zubereitung

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.

Low-Cal-Gerichte

Curry Chicken Salad Light (Curry-Huhn-Salat) - 4 Portionen

300 Gramm garte Hühnerbrust, in kl. Stücken
2 Stangen Staudensellerie, kleingeschnitten
2 TL Rosinen
3 EL Mageryoghurt
2 EL leichte Mayonaise
2 TL Apfelsaft
1/2 TL Currypulver, etw. Pfeffer

Zubereitung

Huhn, Rosinen und Sellerie in Schüssel mischen. In anderer Schüssel die Zutaten für das Dressing verrühren, über die Huhnmischung geben. Drei Stunden gekühlt durchziehen lassen, auf Brot servieren.

Prima Füllung für Sandwiches, nur 345 Kalorien pro Person.

Curry-Truthahn Burger - 8 Portionen

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

Zubereitung

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

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

Meatloaf light (leichter Hackbraten) - 6 Portionen

1 TL Margarine
1 Granny-Apfel, ungeschält in kleine Würfel geschnitten
1 gr. Zwiebel, feingehackt
700 Gramm Truthahnbrust (ohne Haut), durch den Fleischwolf gedreht
1/2 Tasse Instant-Haferflocken
geh. Petersilie
3 EL Magermilch
2 Eiweiss
1 TL scharfer Senf
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
Salz, Pfeffer, Majoran

Zubereitung

Ofen auf 175 Grad vorheizen. Äpfel und Zwiebel in einem Topf in etwas Fett fünf Minuten weich dünsten, abkühlen lassen und in einer Schüssel mit den restlichen Zutaten mischen. Fleischteig kräftig abschmecken. Kastenbackform leicht einfetten und die Masse einfüllen. Etwa eine Stunde im Ofen garen. Flüssigkeit abgießen, umstürzen und heiss servieren.

Mexican Lasagna - 8 Portionen

12 - 16 Maismehltortillas
450 Gramm Tartar
1 EL Pflanzenöl
1 kl. Dose Maiskörner, abgetropft
2 Tassen milde Salsa
1 Tasse Tomaten in Stücken (aus der Packung/Dose)
1 Paket Taco Seasoning Mix
125 Gramm Hüttenkäse
2 Eier, leicht geschlagen
etwas Oregano
1 1/2 Tassen geriebener Käse (Du darfst)

Zubereitung

Ofen auf 190 Grad vorheizen. Tartar in Pfanne braun braten, Mais, eine Tasse Salsa, Tomaten und Taco Mix dazugeben und gut durchrühren. In einer extra Schüssel Hüttenkäse, Eier und Oregano mischen. Eine große feuerfeste Form sparsam ausfetten und den Boden und die Seiten überlappend mit Tortillas auslegen. Erst mit etwas Fleischmischung bedecken, dann mit der Hüttenkäsemischung. Weitere 4 Tortillas darüberdecken, dann den Rest der Fleisch- und Käsemasse. Wieder mit Tortillas abdecken, den Rest der Salsa daraufgeben und mit Käse bestreuen. Etwa 30 Minuten backen.(450 Kalorien pro Portion)

Peach-Pineapple Spread (zuckerreduziert) -

4 Tassen Pfirsich-Fruchtmasse (Zubereitung unten)
2 Tassen Ananasstücke aus der Dose, fein gehackt
1/4 Tasse Zitronensaft
bis zu 2 Tassen Zucker

Zubereitung

2 bis 3 Kilo reife Pfirsiche waschen, entkernen. Fruchtfleisch mit scharfem Messer in kleine Stücke schneiden. Früchte ohne weitere Zugaben in großem Topf sehr sanft köcheln lassen, bis die Pfirsichstücke weich sind. Saft abgießen und anderweitig verwenden. Fruchtfleisch mit Ananasstücken, Zitronensaft und Zucker nach Geschmack vermischen und zehn bis 15 Minuten sanft kochen, häufig umrühren. Heiß in Marmeladengläser füllen und verschließen.

Tipp: Schmeckt sehr gut, aber hält sich wegen des eher geringen Zuckergehaltes nicht sehr lange. Ich kombiniere einfach Pfirsiche und Ananas und verwende 2:1-Gelierzucker.

Pfeffersteak und Pasta - 4 Portionen

1 EL Öl
450 Gramm Rindersteak, in schmale Streifen geschnitten
2 grüne Paprikaschoten, in Streifen
1 Zwiebel, in dünnen Ringen
1 Glas fertige ital. Tomatensoße
1 Tasse Rinderfond, Fett abgeschöpft
2 TL Worcestersoße
250 g Bandnudeln, ungekocht

Zubereitung

In Pfanne mit etwas Öl Fleischstreifen bei guter Hitze schön braun braten, beiseite setzen. In restlichem Öl Zwiebel und Paprika fünf Minuten weich dünsten. Soßenzutaten und das Fleisch dazugeben und bei kleiner Hitze gut zehn Minuten gar köcheln. Nudeln kochen und mit dem Fleischragout servieren. (330 Kalorien)

Tuna Salad in Pita-Brot - 4 Portionen

1 Dose Thunfisch in Wasser, abgetropft
1 Tomate, entkernt und in Würfeln
1/4 Salatgurke, in Würfeln
4 EL kalorienreduzierte Mayonaise
3 EL Mageryoghurt, 1 EL Ketchup
3 Frühlingszwiebeln, in Ringen
etwas Tabasco, gehackte Petersilie
einige Salatblätter, Pita-Brot oder Baguettebrötchen

Zubereitung

Alle Zutaten verrühren und mit Tabasco, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Salatblatt in Pita-Brot servieren.

Honigmelone Granita - 4 Portionen

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

Zubereitung

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, kalorienarmes Dessert oder auch ein prima Zwischengang.

Low-Fat-Gerichte

Chicken Jambalaya - 6 Portionen

6 halbe Hühnerbrustfilets
250 ml fettarme Hühnerbrühe (selbstgemacht oder Instant) 1 feingehackte Zwiebel
1 feingehackte Paprikaschote
1 Stange Staudensellerie, feingehackt
200 ml Weißwein
1 Bund feingehackte Petersilie
1 Lorbeerblatt
Prise getrockneter Thymian und Basilikum
kl. Dose Tomaten, zerdrückt
100 g magerer Kochschinken, gewürfelt
Salz und Pfeffer, Chilipulver
250 g roher Reis

Zubereitung

Backofen auf 175 Grad vorheizen, Hühnerbrüste nochmals halbieren. In einem Topf Brühe, Wein, Tomaten, Zwiebel, Paprika, Sellerie und Gewürze und Kräuter vermischen, aufkochen und etwa zehn Minuten simmern lassen. Rohen Reis, Hühnchen und Kochschinken in eine Auflaufform schichten, die Soße darübergeben. Form mit Alufolie abdichten und etwa 30 Minuten im Ofen backen lassen, Ofen abschalten und Kasserole weitere 15 Minuten ziehen lassen.

Jeweils 354 Kalorien.

Fish Nuggets (low-fat, low-salt) - 4 Portionen

500 g Fischfilet
1 Ei
2 EL Magermilch
50 g geriebener Parmesankäse
50 g Paniermehl
Prise Paprika und Pfeffer
125 g Light-Majonaise
2 EL Magermilchjoghurt
2 gehackte eingelegte Gurken
1 EL Zitronensaft
frische Petersilie und Dill

Zubereitung

Backofen auf 220 Grad vorheizen. Fisch in Nugget-große Würfel schneiden, in verschlagener Eiernmilch und dann in der gewürzten Mischung aus Paniermehl und Parmesankäse wenden,

abschütteln. Fisch auf ein Backblech geben und fünf bis zehn Minuten braten. In der Zwischenzeit die Zutaten für die Tartar-Soße mischen und abschmecken.
Vier Portionen mit jeweils 191 Kalorien.

Fried Onion Rings (low-fat) - 4 Portionen

40 g Mehl
1/4 TL Knoblauchpulver
1/4 TL Senfpulver
Salz, Pfeffer, Chilipulver
2 Gemüsezwiebeln, in dicke Ringe geschnitten und zerteilt
125 ml Buttermilch
100 g Paniermehl
einige EL ÖL (original: vegetable cooking spray, Öl aus der Sprühflasche)

Zubereitung

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Backblech leicht einfetten. Mehl und Gewürze vermischen, Zwiebeln damit bestäuben, Rest abschütteln. Buttermilch über die Zwiebeln schütteln und gut durchmischen, dann die Zwiebelringe in eine Schüssel mit Paniermehl geben und wieder gut mischen. Auf dem Backblech verteilen und mit wenig Öl bepinseln. Etwa 35 Minuten lang goldbraun backen.

Ergibt vier Portionen mit jeweils 4-Weight-Watchers-Punkten.

Guacamole with Chips (low-fat, low-salt) - 8 Portionen

1 reife Avocado
3 El fettarmer Hüttenkäse
1 TL Limetten- oder Zitronensaft
1 TL gehackte glatte Petersilie
Pfeffer
Tabasco oder Chilipulver nach Geschmack
8 Maismehltortillas
2 TL Öl
Gemüwestreifen (Paprika, Möhren, Staudensellerie)
einige Blätter Eissalat

Zubereitung

Avocado halbieren, schälen und entkernen. Mit dem Hüttenkäse und Gewürzen in einen Mixer geben, pürieren und kalt stellen. Backofen auf 225 Grad vorheizen, Tortillas sehr leicht mit Öl einstreichen und achteln. Auf ein Backblech legen und einige Minuten im Ofen backen, bis die Dreiecke braun und knusprig sind. Eine Schale mit Salatblättern auslegen und Guacamole daraufgeben. Mit noch warmen Tortillachips und Gemüwestreifen zum Dippen servieren.

Pro Portion 169 Kalorien. Statt Hüttenkäse kann man auch pürierte weiße Bohnen mit der Avocado mischen.

Mexiburgers (low-fat) - 4 Portionen

500 g Tartar
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 Prise getr. Oregano, Salz und Pfeffer
1 TL Chilipulver
4 Scheiben Du-darfst-Schmelzkäse
Salsa nach Geschmack
4 Scheiben Tomaten
4 Salatblätter
4 Brötchen nach Geschmack
Zwiebelringe

Zubereitung

Tartar mit den Gewürzen mischen und pikant abschmecken. In vier flache Scheiben formen und in einer Teflon-Pfanne ohne Fett braten. Auf die untere Hälfte eines Brötchens jeweils eine Scheibe Salat und Käse legen, mit Hackfleischscheibe, Tomate und Zwiebel abdecken, Salsa darübergeben. Mit der zweiten Brötchenhälfte abdecken.

Jede Portion hat 427 Kalorien.

Oven Fried Potatoes (low-fat) - 4 Portionen

750 g Kartoffeln, ungeschält, geschrubbt und in Achtel geschnitten
2 TL Olivenöl
1 EL geschmolzene Butter
Salz, Pfeffer, Chilipulver, getrocknete Kräuter

Zubereitung

Öl und Butter mit Gewürzen vermischen und Kartoffeln damit bepinseln. Auf einem Backblech im Ofen bei 200 Grad etwa 40 bis 50 Minuten backen, dabei mehrmals wenden und bepinseln.

Ergibt acht Portionen mit jeweils 170 Kalorien. Fast genauso lassen sich übrigen auch Süßkartoffeln zubereiten, die sollten dann allerdings in Scheiben geschnitten werden und die Backzeit ist etwas kürzer.

Skillet Chili (Pfannen-Chili, low-fat) - 8 Portionen

500 g Tartar
1 TL Olivenöl
2 kl. Zwiebeln, gehackt

2 kl. grüne Paprikaschoten, feingehackt
2 TL Chilipulver
Kreuzkümmel, Pfeffer, etw. Korianderpulver
2 kl. Dosen Kidney-Bohnen
1 große Dose Tomaten
1 Tasse Wasser
Du-Darfst-Reibkäse

Zubereitung

Tartar in großer Teflonpfanne gar und krümelig braten. Eventuell ausgetretenes Fett abgießen, Fleisch beiseite stellen, Pfanne säubern. In der Pfanne in Öl Zwiebeln und Paprikawürfel glasig braten, Tomaten (zerdrückt), Bohnen, Fleisch, Wasser und Gewürze dazugeben, abschmecken und eine halbe Stunde köcheln lassen. Zuletzt etwas Käse aufstreuen und unter dem heißen Ofengrill kurz überbacken.
Jeweils 456 Kalorien.

Pastagerichte

American Lasagna (Lasagne) - 6 Portionen

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 - 16 Blätter Lasagnenudeln
2 Eier, verschlagen
200 g Ricotta-Käse
100 g Parmesan, gerieben
etwas getrocknete Petersilie
200 g ger. Käse (Pizzakäse)
1 TL Salz

Zubereitung

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 vom Pizzakäse und der Käsemischung, dann ein Drittel der Tomaten-Fleischsoße. 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.

Angel Hair Pasta - 4 Portionen

250 g Angel Hair Pasta (sehr dünne Spaghetti)
Olivenöl, Salz, frisch gemahlener Pfeffer
1 Bund Schnittlauch

Zubereitung

Nudeln nach Vorschrift in Salzwasser al dente kochen, abgießen, warm stellen. Schnittlauch waschen, abtropfen, aber nicht kleinschneiden, in etwas Olivenöl weich dünsten, salzen, pfeffern und dekorativ unter die Nudeln mischen.

Attraktive Beilage zu Gerichten mit Soße - beispielsweise überbackenem Fisch o.ä.

Deli-style Pasta Salad (Nudelsalat) - 6 Portionen

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, längs 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

Zubereitung

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 einige Stunden durchziehen lassen. Mit den Tomaten garnieren.

Würzig und lecker!

Fettucine Alfredo Blue - 6 Portionen

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

Zubereitung

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.

Diese Sahnesoße ist sehr reichhaltig, um das vorsichtig zu sagen, und vom Kaloriengehalt wollen wir lieber gar nicht sprechen!

Maccaroni Salad - 6 - 8 Portionen

500 g Ellbogen-Makkaroni, nach Packungsanweisung kochen und abgießen
4 hartgek. Eier, gepellt, in Achteln
1 Zwiebel, feingehackt
50 g grüne Oliven, in Scheiben
2 Stangen Staudensellerie, in Scheiben
150 ml Miracel Whip Balance
2 EL Essig
1 EL Zucker
2 EL Milch
1/2 TL Salz
Pfeffer, Chilipulver nach Geschmack

Zubereitung

Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen, einige Stunden durchziehen lassen.

Der "klassische" Nudelsalat der USA. Das Dressing ist schmeckt eher langweilig, aber lässt sich mit weiteren Gewürzen oder etwas Meerrettich aufpeppen.

Pasta with smoked salmon (Nudeln mit Lachs) - 6 Portionen

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

Zubereitung

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 - 6 Portionen

500 g Hackfleisch

1 eingeweichtes Brötchen

1 zerdrückte Knoblauchzehe

1 Ei

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

Zubereitung

Aus dem Hack, Brötchen, Ei und Gewürzen einen Fleischteig herstellen und mit den Händen in gut murmelgroße Kugeln rollen. In heißem Öl portionsweise knusprig braten, beiseite stellen. Für die Soße Zwiebeln und Paprika in etwas Olivenöl andünsten, weitere Soßenzutaten dazugeben, würzen und eine Stunde köcheln lassen. Die Klößchen dazugeben und eine weitere halbe Stunde zugedeckt simmern lassen. Zu Pasta servieren und geriebenen Käse dazustellen.

Beiderseits des großen Teiches: Lieblingsessen der Kinder!

Salate

Caesars Salad - 6 Portionen

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

Zubereitung

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

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

Asparagus with hot bacon dressing (mit Speckdressing) -

4 Scheiben Frühstücksspeck, fein gewürfelt
1/2 kl. Zwiebel, feinst gehackt
50 ml Essig
25 ml Öl
25 ml Wasser
2 TL Zucker
Salz und Pfeffer
500 g gegarter grüner Spargel, lauwarm oder kalt

Zubereitung

Speck in einer Pfanne braun braten, die Würfel herausnehmen, im Fett die Zwiebel bei niedriger Hitze glasig braten. Zwiebeln, Speckfett mit Öl, Essig, Wasser und Gewürzen zu einer Vinaigrette schlagen. Spargel auf einer Platte anrichten, mit Speckwürfeln bestreuen und mit Dressing übergießen.

Das Dressing schmeckt auch hervorragend zu Spinatsalat.

Chef Salad - 6 Portionen

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

Zubereitung

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

Ein Salat, der eine ganze Mahlzeit bildet - vor allem, wenn Sie etwas Baguette dazu reichen oder Croutons darüber streuen.

Cole Slaw (Kohl-Karotten-Salat) - 6 - 8 Portionen

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

Zubereitung

Möhren raspeln, Kohl sehr fein schneiden. In einem Topf Mehl und Öl verrühren und auf kleiner Flamme einige Minuten köcheln. 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.

In diesem Rezept wird ein gekochtes Dressing verwendet, links unter Specials > Copycats finden Sie auch ein einfacheres Majonaisedressing.

Jello Salad - 4 Portionen

1 Packung rote Götterspeise
1/2 l Wasser oder beliebiger Fruchtsaft

Zucker

Fruchstückchen (Erdbeeren, Kirschen, Dosenobst)

Zubereitung

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 ein kulinarische Irrung - Yello Salad, der manchmal tatsächlich auf grünem Salat und/oder mit Majonaisedressing als Beilage serviert wird. Ist Standard in Schulcafeterias - schüttel...

Orange Chicken Salad - 4 Portionen

1 Tasse gegarte, in Stücke geschnittene Hähnchenbrust

1 Bund Frühlingszwiebeln

je 1/4 Tasse Majonaise, saure Sahne und gehackten Staudensellerie

je einen Eßlöffel gehackte frische Petersilie und Basilikum

Salatblätter, Filets von 2 Orangen

Zubereitung

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.

Spinach Salad (Spinatsalat) - 4 - 6 Portionen

500 Gramm frischer Spinat

je 100 Gramm geräucherter Speck (in Würfeln) und Champignons (in Scheiben)

ein Bund Frühlingszwiebeln

1/2 Tasse fertiges Vinaigrette-Dressing (Essig-Öl)

Zubereitung

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 darübergerben.

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

Waldorf-Salat - 4 Portionen

250 g rote Äpfel
175 g Sellerie
4 Eßlöffel Miracel Whip
150 g grobgehackte Walnüsse
1 Eßlöffel Zitronensaft
grüne Salatblätter

Zubereitung

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, einige Nüsse zurückbehalten. 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.

Tuna Salad (Thunfischsalat) - 4 Portionen

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

Zubereitung

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

Salat würde man in unseren Regionen dazu wohl nicht sagen. Jedenfalls ist Tuna Salad in den USA eine beliebte Füllung für Sandwiches.

Salatdressing

Blue Cheese Dressing -

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

Zubereitung

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

Zubereitung

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.

Beliebtes mildes Dressing, das meist aus Tüten zubereitet wird ;-)

French Dressing Mix (Essig-Öl) -

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

Zubereitung

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

Zubereitung

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. Und das ist ein guter Ersatz für die Fertigmischung aus den USA, die es hier nicht gibt!

Easy Cesar Dressing -

1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 TL Zitronensaft
1/4 TL scharfer Senf
1 Ei
125 ml Olivenöl
Salz und Pfeffer, Prise Zucker
25 g ger. Parmesan

Zubereitung

Alles mit dem Handrührgerät verschlagen, bis sich ein cremiges Dressing ergibt. Abschmecken, ev. mit etwas Wasser oder weiterem Zitronensaft verdünnen. Einige Stunden durchziehen lassen, wegen des rohen Eis aber nicht lange aufbewahren!

Eine Dressing-Variation ohne Anchovies. Naja, ein originaler Caesar Salad ist es nur mit Romana-Salat und den Fischlein in der Soße, aber das Dressing schmeckt auch gut über "normalen" Blattsalaten. Wer mag, kann problemlos 1 TL Anchovispaste zur Soße dazugeben.

Honey-Mustard-Dressing (Honig-Senf-Soße) -

1/2 Tasse mittelscharfer Senf
1/2 Tasse heller Honig
1 EL Öl
1/2 TL Zitronensaft
getr. Dill, Estragon, Petersilie nach Geschmack

Zubereitung

Alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren, nach Geschmack mit etwas Pfeffer und getrockneten Kräutern abschmecken.

Das ist eine extrem leckere, extrem vielseitige süß-scharfe Soße: Marinieren Sie darin beispielsweise Hähnchenbrust oder dippen Sie Shrimps, Gemügesticks oder Steakhouse Fries. Auch als Salatdressing ist es gut geeignet. Dann können Sie es mit etwas Majonaise "milder" gestalten und mit etwas Milch oder Sahne weiter verdünnen - siehe andere Variationen auf dieser Seite.

Jack Daniels Honey Mustard (Honig-Senf-Dressing) - 8 Portionen

1/2 Tasse Honig
1/2 Tasse Apfelessig
1/4 Tasse brauner Zucker
2 Eier
2 EL Mehl
2 EL scharfer Senf
1 Schnapsglas Whiskey
1 EL Sahnemeerrettich

Zubereitung

Alle Zutaten, bis auf Senf, Whiskey und Meerrettich, mit einem Schneebesen gründlich verschlagen. Zutaten in einen Topf geben und auf dem Herd bei mittlerer Stufe erhitzen, dabei immer wieder mit dem Schneebesen durchschlagen. Mischung wird dicklich, sobald sie zu kochen anfängt. Senf und Whiskey zugeben, 30 Sekunden köcheln lassen, vom Herd ziehen. Meerrettich untermischen. Ganz abkühlen lassen und dann in fest verschließbare Flasche füllen. Dressing hält sich sechs Wochen im Kühlschrank.

Eine Version aus Kentucky des beliebten süß-scharfen Dressings...

Thousand Island Dressing -

100 g Miracel Whip
2 EL Ketchup
1/2 rote Paprikaschote
1 kl. Gewürzgurke
Tabasco u. Zucker nach Geschmack
geh. frische Kräuter

Zubereitung

Paprikaschote und Gewürzgurke in feinste Würfel schneiden, Kräuter hacken. Miracel Whip und Ketchup verrühren, ev. mit etwas Sahne oder Gurkenbrühe verdünnen, Gemüse und Kräuter untermischen. Mit einer Prise Zucker und Tabasco abschmecken.

Steaks

Chicken Fried Steak with Milk Gravy - 4 Portionen

4 Round Steaks, insgesamt etwa 800 bis 1000 g
1 Ei
1 Tasse Milch
Mehl, mit Salz und Pfeffer gewürzt
Milch, Wasser, Paprika, Salz, Pfeffer
Öl zum Braten

Zubereitung

Die Fleischstücke aus der Rinderkeule 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. Chicken Fried Steak wird mit "all the works" serviert: Kartoffelpüree, Soße, Erbsen und Möhren.

Gorgonzola-topped Tenderloin Steaks (Filetsteaks) - 4 Portionen

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

Zubereitung

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.

Mango Chutney -

500 g Mangos, reif
1 Prise Salz
1/4 Tasse getrocknete Chilischoten (vorsicht, scharf!)
5 EL Knoblauch, gehackt
1,5 Tassen Essig (ca. 350 ml)
2 Tassen brauner Zucker (ca. 450 g)
3 EL Ingwer, geschält und gehackt
1/4 Tasse Senfkörner
1 Tasse helle Rosinen, gewaschen

Zubereitung

Die Mangos schälen und in Stücke schneiden, Salz darüber geben und eine Weile stehen lassen. Inzwischen die anderen Zutaten vorbereiten. Alles zusammen kochen, bis die Masse dick wird, dauert ca. 45 Minuten. Sofort in Gläser füllen und verschließen.

Ein Rezept von Helga - dankeschön! Es stammt von ihrer Tante aus Calgary, Canada. "Schmeckt lecker zu den großen Triple-A-Steaks!" Wer es nicht so scharf mag, sollte weniger Chilischoten verwenden oder die Masse vorsichtig mit Tabasco würzen!

Philly-Cheesesteak (Philadelphia Steak Sandwich) - 4 Portionen

4 Ciabatta-Brötchen
4 sehr dünne Rindersteaks
Zwiebeln, Paprikaschoten und Pilze, in kleine Stücke geschnitten
4 Schmelzkäsescheiben
Ketchup, Senf oder Pizzasauce

Zubereitung

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) - 4 Portionen

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

Zubereitung

Marinadezutaten in einer Schüssel vermischen, Steaks darin über Nacht einlegen. Steaks auf dem nicht zu heißen Grill medium braten, das dauert max. 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 - 2 Portionen

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

Zubereitung

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.

Spicy Steak Rub -

125 g brauner Zucker
1 EL granuliertes Knoblauchpulver
1 EL Chilipulver
1 EL Senfpulver
1 EL Paprika
1,5 TL Oregano
1,5 TL Basilikum
1,5 TL Thymian
1,5 TL Cayenne-Pfeffer

Zubereitung

Alle Zutaten mischen und in einem geschlossenem Behälter bei Raumtemperatur aufbewahren. Mit dieser Würzmischung Steaks bzw. Fleisch aller Art einfach vor dem Braten/Grillen gut bestreuen und etwas einziehen lassen.

Suppen

Yellow Pea Soup (Erbsensuppe) - 6 Portionen

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

Zubereitung

Erbsen über Nacht in Wasser einweichen. Abschütten, mit Gemüse, Fleisch und dem Wasser aufsetzen und sehr weich kochen. Fleisch herausnehmen und klein schneiden. Erbsen mit einem Teil der Kochflüssigkeit pürieren. Butter schmelzen, das Mehl darin unter Rühren schmoren lassen, Milch hinzugeießen. 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.

Clam Chowder - 4 Portionen

1 EL Butter
6 Scheiben Frühstücksspeck, gewürfelt
1 Zwiebel, fein gehackt
1 etwas geh. EL Mehl
400 ml Fischfond (Glas)
2 mehlig kochende Kartoffeln, in Würfeln
250 g Venusmuscheln (ohne Schale, TK-Produkt oder Dose, in Stücke geschnitten)
125 ml Milch
125 ml Sahne
Salz, Pfeffer nach Geschmack
frische gehackte Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch oder Dill

Zubereitung

Butter in einem Topf zerlassen, Speck und Zwiebeln darin glasig braten. Mehl dazugeben und unter Rühren kurz braten. Mit dem Fischfond angießen. Kartoffelwürfel dazugeben und Suppe etwa zehn bis 15 Minuten köcheln lassen. Muschelfleisch hinzugeben und erwärmen lassen. Milch und Sahne angießen (falls die Suppe zu dick ist, noch etwas Wasser angießen), mit Salz und Pfeffer abschmecken, nur kurz aufkochen lassen. Kräuter dazugeben.

Wer frische Muscheln (auch Miesmuscheln lassen sich verwenden) hat, geht folgendermaßen vor: Muscheln schrubben, alle bereits geöffneten wegwerfen. Muscheln in Sud (Wasser, Essig, Suppengemüse) gar kochen, anschließend abgießen, alle nicht geöffneten aussortieren. Muschelfleisch aus den Schalen nehmen und etwas kleiner schneiden.

Hyannis Fish Chowder (Fischsuppe) - 8 Portionen

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

Zubereitung

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 - 6 Portionen

500 g Kürbisfleisch, geputzt und gewürfelt
500 g Kartoffeln
1 Zwiebel, gehackt
1 Stange Lauch, geputzt, in Ringen
3/4 l Gemüsebrühe (aus Fertigprodukt)
1 EL Öl
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
etwas Balsamico-Essig
Klecks Creme Fraiche
2 EL Kürbiskerne

Zubereitung

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) - 4 - 6 Portionen

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

Zubereitung

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

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

Vichyssoise (kalte Lauchsuppe) - 6 Portionen

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

Zubereitung

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.

Das Rezept für diese berühmte kalte Lauch-Kartoffelsuppe stammt von Louis Diat, seinerzeit Küchenchef des Ritz-Carlton.

Taco-Suppe - 4 - 6 Portionen

500 g Rinderhack
1 gr. gehackte Zwiebel
4 Tassen (knapp 1 l) Tomatensaft
150 ml passierte Tomaten, Tetrapak
1 Dose Mais, abgetropft
1 Dose Kidney-Bohnen, abgetropft
1/2 Packung Taco-Gewürz (Fertigprodukt)
zum Garnieren: Sauerrahm, Avocadowürfel, Tortillachips

Zubereitung

Zwiebel in einem großen Topf in etwas Öl glasig dünsten, Hack dazugeben und krümelig braten. Restliche Zutaten dazugeben, mit Taco-Gewürz (oder Salz, Pfeffer, Knoblauch, Kreuzkümmel, Koriander, Chilipulver) abschmecken und eine halbe Stunde simmern lassen. Mit einem Klecks Sauerrahm oder Avocadowürfeln servieren, eventuell Tortillachips dazu reichen.

Taco-Suppe heisst dieses Tex-Mex-Gericht wohl, weil darin die typischen Tacoszutaten vorkommen. Eignet sich prima als Partysuppe, da sie sich gut vorbereiten und warmhalten lässt.

Vegetarische Gerichte

Bean and Rice Burritos (Bohnen-Burritos) - 6 Portionen

2 kl. Dosen Kidney Beans, abgegossen

1 bis 2 Tassen gekochter brauner Reis

etwa 1/2 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

Zubereitung

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 - 6 Portionen

500 g Kartoffeln, geschält in Stücke geschnitten

8 Möhren, in 5 mm dicke Scheibchen geschnitten

2 Tassen TK-Erbesen

1 Tasse weiße Rüben, geschält und gewürfelt

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)

Zubereitung

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 große 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.

Ich bereite das Stew auf dem Herd vor, das geht genausogut.

Holiday Loaf (Feiertags-"Braten") - 6 - 8 Portionen

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

Zubereitung

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 verdunstet 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 (vegetarisch) - 8 Portionen

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

Zubereitung

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 ;-)

Vegetarian Chili (Gemüse-Chili) - 6 - 8 Portionen

4 TL Olivenöl
2 kl. Zwiebeln, feingehackt
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
2 Jalapeno-Chilis, gesäubert, feingehackt
2 Anaheim-Chiles, gesäubert, feingehackt
(oder Salsa nach Geschmack)
10 reife Tomaten, feingehackt
1/2 Dose dunkles Bier
1 gr. Dose schwarze oder Kidney-Bohnen, mit Flüssigkeit
1 Tasse Cashew-Nüsse (ungesalzen)
1 Tasse TK-Mais (oder Dosenware)
1 Paprikaschote, gehackt
1 Stange Staudensellerie, gehackt
Zum Würzen: Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Korianderpulver, Prise Zimt, Chilipulver, Cayennepfeffer

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch in Öl glasig dünsten, restliche Zutaten dazugeben, mit den Gewürzen abschmecken. Auf kleiner Flamme simmern lassen, bis die meiste Flüssigkeit verdampft ist (30 bis 40 Minuten) und die Gemüse weich sind.

Ein veganisches Chili - Vegetarier servieren es vielleicht mit einem Klecks saurer Sahne oder geriebenem Käse. Die verwendeten Gemüsesorten lassen sich prima variieren, auch Möhren, Zucchini oder Erbsen lassen sich verwenden, genauso wie Dosentomaten statt frischer Ware.

Veggie Wrap (Gemüse-Wrap) - 4 Portionen

4 Weizentortillas

8 dünne Scheiben Käse

1 Avocado, in dünne Scheiben geschnitten

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

4 große Salatblätter

etwas Essig-Öl-Dressing, ger. Käse

Zubereitung

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

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