



AMERIKA

★ *Das Kochbuch* ★

Das Beste von Alaska bis Florida



Penguin
Random
House

DK London

Cheflektorat Dawn Henderson

Lektorat Bob Bridle

Redaktionsleitung Peggy Vance

Redaktionsassistentz Elizabeth Clinton

Art Director Peter Luff

Bildredaktion Christine Keilty, Lucy Parissi

Herstellung Tony Phipps, Oliver Jeffreys

Umschlaggestaltung Nicola Powling, Rosie Levine

Fotos Stuart West, Elena Rosemond-Hoerr

DK Delhi

Cheflektorat Alicia Ingty

Lektorat Dorothy Kikon

Redaktion Arani Sinha

Redaktionsassistentz Aditi Batra

Bildredaktion Navidita Thapa, Balwant Singh,

Simran Kaur, Pooja Verma

DTP-Design Rajesh Singh Adhikari,

Rajdeep Singh Rawat

Herstellung Pankaj Sharma, Sunil Sharma

Für die deutsche Ausgabe:

Programmleitung Monika Schlitzer

Projektbetreuung Sarah Fischer

Herstellungsleitung Dorothee Whittaker

Herstellungskoordination Katharina Dürmeier

Herstellung und Covergestaltung Inga Reinke

Titel der englischen Originalausgabe:

The American Cookbook

© Dorling Kindersley Limited, London, 2014

Ein Unternehmen der Penguin Random House Group

Alle Rechte vorbehalten

© der deutschsprachigen Ausgabe

by Dorling Kindersley Verlag GmbH, München, 2015

Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

Jegliche - auch auszugsweise - Verwertung, Wieder-
gabe, Vervielfältigung oder Speicherung, ob elektronisch,
mechanisch, durch Fotokopie oder Aufzeichnung bedarf der
vorherigen schriftlichen Genehmigung durch den Verlag.

Übersetzung Brigitte Rübmann,

Wolfgang Beuchelt (Scriptorium Köln)

Lektorat Katja Treu

ISBN 978-3-8310-2739-2

Printed and bound in China

Besuchen Sie uns im Internet

www.dorlingkindersley.de

Hinweis

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch sind von
den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft,
dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden.

Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner
Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden
ist ausgeschlossen.





INHALT

Einleitung	6
<u>VORSPEISEN, SUPPEN & SALATE</u>	8
So schmeckt der Nordosten	40
<u>FRÜHSTÜCK & LEICHTE SNACKS</u>	52
So schmeckt der Südosten	72
<u>HAUPTGERICHTE & BEILAGEN</u>	92
So schmeckt der Südwesten	116
So schmeckt der Mittlere Westen	154
<u>DESSERTS</u>	170
<u>KUCHEN, SÜSSES & EINGEMACHTES</u>	200
So schmeckt der pazifische Nordwesten	216
Register	250
Dank & Bildnachweis	256

HÄHNCHEN-TACOS

»Pulled Meat« ist gegartes, mit der Gabel zerpfücktes Fleisch. Im Ofen wird das Hähnchen besonders zart.

★ **FÜR** 4 Personen

★ **VORBEREITUNG**

30–40 Min.

★ **ZUBEREITUNG** 1½ Std.

Zutaten

1 Hähnchen (ca. 1300 g)

3 EL Apfelessig

1 EL Chiliflocken

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 kleine rote Zwiebel

4 Knoblauchzehen

8 Maistortillas

Für die Hähnchensauce

60ml Apfelessig

1 Prise Chiliflocken

1 TL geräuchertes Paprikapulver

Für den Pico de Gallo

3 große Tomaten, entkernt und gewürfelt

1 Jalapeño oder andere milde Chilischote, fein gehackt

1 kleine rote Zwiebel, gehackt

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

½ Bund Koriandergrün, gehackt

Saft von 2 großen Limetten

Für die eingelegten Zwiebeln

1 rote Zwiebel

250ml Apfelessig

Für die Avocadocreme

200g griechischer Joghurt

½ sehr reife Avocado

Saft von 1 Limette

1 Handvoll gehacktes Koriandergrün

1 Den Backofen auf 160°C vorheizen. Das Hähnchen (Brustseite nach unten) mit Essig, Chiliflocken, 1 EL Salz, Zwiebel (geschält und geviertelt) und Knoblauch in einen Schmortopf geben. 1l Wasser zugießen und 1½ Stunden im Ofen schmoren.

2 Für den Pico de Gallo alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und ziehen lassen.

3 Für die eingelegten Zwiebeln die Zwiebel in dünne Ringe schneiden und mit dem Essig und 1 EL Salz bei mittlerer Hitze in einem Topf (nicht Aluminium oder Gusseisen) aufkochen und sanft köcheln lassen, bis die Zwiebel leicht glasig ist und eine zartrosa Farbe hat. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

4 Für die Avocadocreme Joghurt, Avocado, Limettensaft und Koriander in einer kleinen Schüssel mit der Gabel zu einer cremigen Paste zerdrücken. Mit einer Prise Salz würzen.

5 Das Hähnchen aus dem Sud heben. Die Knochen auslösen und die Haut wegwerfen (die Knochen für Hühnerbrühe nutzen). Etwas abkühlen lassen. Das Fleisch mit zwei Gabeln oder den Händen in kleine Stücke zupfen, mit Essig, Chiliflocken und Paprikapulver durchheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Den Pico de Gallo in einem feinmaschigen Sieb abtropfen lassen. Eine Tortilla mit Avocadocreme, Hähnchenfleisch, Pico de Gallo und Zwiebel belegen und zusammengeklappt servieren.

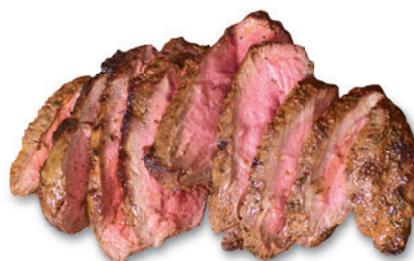


ODER SO ...



GARNELEN & TEQUILA

400 g **Riesengarnelen** in 30 ml **Tequila**, dem Saft von 1 **Limette** und 1 Prise **Salz** wenden und 5-7 Minuten grillen, bis sie rosa sind.



STEAK-TACOS

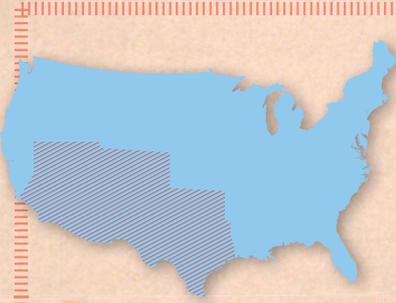
Diese Tacos schmecken auch gut mit dem **trocken marinierten Steak** (s.S. 128).



ROTER KRAUTSALAT

½ geraspelten **Rotkohl**, 1 dünn gehobelte **Möhre**, 1 in Ringe geschnittene **rote Zwiebel**, 3 EL **Apfelsig** und 1 Prise **Meersalz** vermischen und zusätzlich in die Tacos geben.





SPEISEN UND AROMEN

★ **Mais** ist für die Indianer Nordamerikas in jeglicher Zubereitungsform ein heiliges Gemüse. Früher wurden mehr als 40 Sorten kultiviert.

★ **Trockenbohnen**, wie schwarze Bohnen oder Wachtelbohnen, werden oft verwendet und langsam gegart, gebacken oder als Bohnenpüree (siehe unten) gegessen.

★ **Chilischoten**, ob rot oder grün, scharf oder mild, geben dem berühmtesten Gericht der Region, dem Chili, seine Würze.

★ **Tortillas**, die heute aus Mais und aus Weizen erhältlich sind, wurden früher nur aus dem Mehl des gelben, weißen oder hier heimischen blauen Mais hergestellt.

★ **Navajo Fry Bread**, ist ein Fladenbrot, das in einer Eisenpfanne gebraten wird. Es ähnelt der allgegenwärtigen Tortilla.



So schmeckt der SÜDWESTEN

Die Küche des Südwestens mit ihren kräftigen Aromen und intensiven Farben entstand aus der Vermählung spanischer, indianischer und mexikanischer Traditionen.

Die regionale Kochtradition wird dominiert von Reis, Tomaten – beide von spanischen Siedlern eingeführt –, Mais, verschiedenen Bohnensorten, Koriandergrün und den allgegenwärtigen Chilischoten. Rind und Schwein sind die beliebtesten Fleischsorten. Die Küche des Südwestens kombiniert die Kochstile der unterschiedlichen Volksgruppen der Region. Die ersten Siedler waren aus dem Norden Mexikos einwandernde spanische Kolonisten, die sich bei der Zubereitung von Speisen einiges von ihren indianischen Nachbarn abschauten. Vor allem

zwei Kochmethoden – schnelles, starkes Erhitzen und langsames Garen – haben die kulinarische Vielfalt hervorgebracht. Sie reicht von pikanten Schmorgerichten bis zu Gebrülltem (»carne asada«), das hauchdünn geschnitten und mit Kräutern kombiniert auch als Taco-Füllung dient. Ungewöhnliche Gemüsesorten wie Jicama, Tomatillos (siehe oben) und Nopalitos – die geschälten Blattsprosse des Feigenkaktus – spielen in vielen Gerichten eine Rolle.



Wenn Chilischoten für das kommende Jahr zum Trocknen aufgehängt werden, so besagt die Tradition, dass jedes Familienmitglied einen Strang in der Länge seines Körpers benötigt.



Chipotle-Chilischoten – geräucherte, getrocknete Jalapeños – werden in der Küche des Südwestens üppig verwendet.

Es gibt heute schier unendlich viele moderne Varianten des klassisch mexikanischen Frühstücks-Burritos.



Für Puristen gehört nur Fleisch ins Chili, aber für die meisten sind Bohnen ebenso unverzichtbar.



Enchiladas sind gefüllte und überbackene Tortilla-Wraps, die ein ganz unterschiedliches Innenleben haben können.



Der Südwesten der USA ist für seine dramatischen Landschaften berühmt.



Zu Strängen, den »Ristrasse«, gebunden, werden Chilischoten getrocknet und so mehrere Monate haltbar gemacht.

ZIMTSCHNECKEN MIT PEKANNÜSSEN

Diese verführerisch süßen Zimtschnecken mit selbst gemachtem Karamell sind der perfekte Abschluss für einen Sonntagsbrunch.

★ **ERGIBT** 9 Stück

★ **VORBEREITUNG** 40 Min. plus Ruhezeit

★ **ZUBEREITUNG** 30 Min.

Zutaten

1 Pck. (7g) Trockenhefe

100g Zucker

125ml Vollmilch

115g Butter

1 Prise Salz

1 Ei

550g Mehl, plus Mehl zum Bestäuben

Pflanzenöl zum Einfetten

Für die Karamellsauce

200g brauner Zucker

115g Butter, gewürfelt

1 TL reiner Vanilleextrakt

(Apotheke oder Reformhaus) oder 1 Pck. Vanillezucker

125g Sahne

Für die Füllung

90g Butter

85g brauner Zucker

1 EL gemahlener Zimt

125g Pekannüsse, gehackt

Für die Glasur

125g Puderzucker

1 EL Vollmilch

1 Die Hefe mit einer Prise Zucker in 60ml warmem Wasser auflösen. 5–7 Minuten stehen lassen, bis sich Bläschen bilden. Milch und Butter in einem Topf auf niedriger Stufe erhitzen, bis die Butter zerlassen ist. Vom Herd nehmen. In einer mittelgroßen Schüssel die Hefe mit dem restlichen Zucker, Salz, Ei, der Butter-Milch-Mischung und der Hälfte des Mehls vermengen. Sorgfältig rühren, dann das restliche Mehl zugeben und weiter zu einem geschmeidigen Teig verrühren.

2 Den Teig 5 Minuten kneten, dabei etwas Mehl zugeben, wenn er zu klebrig wird. In eine eingölte Schüssel legen, mit Frischhaltefolie abdecken und 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

3 Inzwischen die Karamellsauce zubereiten. Den Zucker unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen in einer Pfanne schmelzen. Weiterrühren, auch wenn sich Klümpchen bilden. Sobald der geschmolzene Zucker dunkelbraun wird, die Butter zugeben und unter Rühren zerlassen. Vanilleextrakt oder -zucker und Sahne hinzufügen und weiterrühren, bis der Karamell nicht mehr kocht. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

4 Den Backofen auf 180°C vorheizen. Den Teig auf einer bemehlten Fläche 1 cm dick ausrollen. Für die Füllung die Butter zerlassen und mit Zucker, Zimt und Nüssen verrühren. Die Füllung gleichmäßig auf dem Teig verstreichen. Dann den Teig zu einer festen Rolle einrollen.

5 Die Karamellsauce in eine große Backform (23 cm) gießen. Die Teigrolle in neun gleich große Scheiben schneiden und diese in die Sauce drücken. 25–30 Minuten backen, bis die Schnecken goldbraun sind und der Karamell köchelt. Die Mitte der Schnecken sollte noch etwas weich sein. Puderzucker und Milch verschlagen und über die Schnecken gießen. Heiß servieren.





Amerikas Küche ist so abwechslungsreich und interessant wie seine Bewohner. Diese kulinarische Vielfalt zeigen traditionelle Gerichte ebenso wie moderne Varianten: Waffeln mit Ahornsirup und Bacon, Pfirsich-Salsa mit Tortillachips, Mais-Avocado-Salat mit Garnelen, Creamed Corn mit Basilikum und Parmesan oder Schoko-Zucchini-Gugelhupf. Von asiatisch bis afrikanisch beleben internationale Aromen die Rezepte der regionalen Küchen. Das Ergebnis ist frisch, einfach und vor allem lecker!

Über 150 inspirierende Rezepte der traditionellen und modernen amerikanischen Küche



Besuchen Sie uns im Internet
www.dorlingkindersley.de

19,95 € [D] 20,60 € [A]
ISBN 978-3-8310-2739-2

