



Unkomplizierte Rezepte für amerikanische Sandwiches, lecker belegte Bagels, kalifornischen Salat und unwiderstehliche Blueberry-Muffins gibt es auf den nächsten Seiten

Das schmeckt drauß

Picknicken wie in den USA
– mit Bagels, Sandwiches
und Muffins

DIE NEUE FAMILIENKÜCHE

Amerikaner lieben Barbecue – und Picknicks, die auch gerne als „Potluck“ ausgerichtet werden. Beim „Topfglück“ bringt jeder ein Gericht mit, so entsteht ein bunt gemischtes Buffet. Vielleicht organisieren Sie auch mal so ein Potluck-Picknick – stilecht mit amerikanischen Köstlichkeiten. Wer die amerikanische Küche mit Fast Food gleichsetzt, der irrt. Besonders an Feiertagen und zu Familienfesten wird Feines aufgetischt, und durch die vielen regionalen Eigenheiten ist die Küche sehr abwechslungsreich. Auch in den Picknickkorb kommen nicht nur unterschiedliche Salate und die typischen, belegten Sandwiches, sondern auch gefüllte Wraps, gebratene Fleischstückchen und Burger. Beliebt sind Gemüssticks oder Cracker, zu denen man gekaufte oder selbst gemachte Dips reicht. Als Dessert gibt es Cookies, Brownies oder Muffins. Auch frische Früchte sind beliebt. Ein Hingucker für Ihr amerikanisches Picknick könnte eine ausgehöhlte Melone mit Obstsalat sein.

US-Cooking im Web

„USA Kulinarisch“ heißt die Hobby-Homepage einer deutschen Journalistin, die nach einem Austauschjahr ihre Liebe für die Küche aus dem Land der unbegrenzten Möglichkeiten entdeckt hat. Im Laufe vieler Jahre entstand ein informatives Sammelsurium mit mehr als 800 Rezepten, jeder Menge Infos sowie Bezugsquellen für spezielle US-Produkte.

Klicken Sie auf www.usa-kulinarisch.de

BRAUCHT ETWAS ZEIT

Bagels

Für 10 Stück:

150 ml Milch, 150 ml Wasser,
500 g Mehl, 1 Würfel Hefe,
1 TL Zucker, 50 g Butter,
1 TL Salz

Außerdem:

Zucker, Backpapier, Mohn, Sesam,
Sonnenblumen- oder Kürbiskerne

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Ruhezeit: ca. 1 Stunde

Backzeit: ca. 20–25 Minuten

1. Milch und Wasser in einem kleinen Topf lauwarm erhitzen. Mehl in eine große Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken und die Hefe darin zerbröckeln. Zucker darüberstreuen und 6 EL Milchgemisch darüberlöffeln. Mit etwas Mehl bestäuben und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen. Inzwischen die Butter in den Topf mit der übrigen Milchmischung geben, dann wird sie schön weich.
2. Salz und die Butter mit Milchmischung in die Schüssel geben und alles mit den Knethaken des Handmixers zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.
3. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Einen weiten Topf mit Wasser und 1 EL Zucker zum Kochen bringen. Den Teig nochmals gut durchkneten. Aus dem Teig mit bemehlten Händen etwa 10 gleich große Kugeln formen. Jede Teigkugel noch mal durchkneten, auf der Arbeitsfläche etwas flach drücken und in der

Mitte mit einem Finger ein Loch formen. Den Kringel etwas ausmodellieren, damit er überall die gleiche Dicke hat.

4. Die Bagels portionsweise mit einer Schaumkelle in das heiße, aber nicht mehr sprudelnd kochende Wasser geben und von jeder Seite etwa 1 Minute vorgaren. Die abgetropften Bagels auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, nach Belieben mit Mohn, Sesam, Sonnenblumen- oder Kürbiskernen bestreuen und im Ofen (Mitte, Umluft 160 Grad) ca. 20 bis 25 Minuten backen. Mit Butter, Aufschnitt, Käse oder mit selbst gemachten Aufstrichen (nächste Seite) servieren.

Tipp: Bagels auf jeden Fall wie oben beschrieben in Wasser vorgaren, sonst werden sie beim Backen trocken. ▶





SCHNELL GEMACHT Blueberry-Muffins

Für 12 Stück:

200 g Heidelbeeren, 2 Eier,
150 g weiche Butter, 150 g Zucker,
1 Päckchen Vanillezucker,
100 g Sauerrahm, 200 g Mehl,
1/2 Päckchen Backpulver

Außerdem: Papierbackförmchen,
Puderzucker

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Backzeit: ca. 20 bis 25 Minuten

1. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Das Muffinblech mit Papierbackförmchen auslegen. Die Beeren verlesen, waschen und abtropfen lassen.

2. Die Eier mit Butter, Zucker und Vanillezucker mit den Quirlen des Handmixers schaumig rühren. Den Sauerrahm untermischen. Erst Mehl und Backpulver, dann die Heidelbeeren untermischen. Den Teig in die Förmchen untermischen. Den Teig in die Förmchen füllen und im Ofen (Mitte, Umluft 160 Grad) ca. 20 bis 25 Min. backen. Leicht abgekühlt mit Puderzucker bestäuben.

Tipp: Wer kein Muffinblech besitzt, füllt den Teig in zwei ineinandergesteckte Papierbackförmchen.

Backformen für Muffins und Cupcakes

Selbst gebackene Cupcakes, dekorierte Minitörtchen, liegen ebenso wie Muffins im Trend. Besser zu verstauen als ein Muffinblech sind Backformen aus ofenfestem und lebensmittelechtem Silikon. Außerdem kann das Gebäck direkt im Förmchen serviert werden. 6 Silikonförmchen von Dr. Oetker kosten 12,50 Euro. Zu bestellen über www.oetker-shop.de



Rezepte aus dem Sunshine State

Beim Durchblättern würde man am liebsten den Koffer packen und hinfliegen. „California“ von Annemarie Lenze ist mehr als ein Kochbuch.



Auf 224 Seiten machen nicht nur fantasievolle Rezepte mit sonnenverwöhnten Zutaten Appetit, sondern auch viele schön bebilderte Reportageseiten. Sie nehmen den Leser mit auf Entdeckungsreise zu Farmern und Winzern, zu Märkten und Festen, in die typische Atmosphäre einer Region, die bekannt ist für ihre Lebensfreude und Leichtigkeit und für 300 Sonnentage im Jahr. Ein Must have für Amerikafans. Kosmos Verlag, 29,90 Euro

www.

Alles, was man zu einem tollen Picknick braucht, finden Sie unter www.elfernfamily.de/picknick



RAFFINIERT California-Salat

Für 4–6 Personen:

500 g Hähnchenbrustfilet, Salz, Pfeffer, Curry, 2 EL Öl, 3 EL Orangensaft, 1/2 kleiner Eissalat, 2 reife Avocados, 2 TL Zitronensaft, 12 Cocktailtomaten

Für das Orangen-Honig-Dressing:

4 EL Olivenöl, 3 EL weißer Balsamico, 1 EL Honig, 4 EL Orangensaft, Salz, Pfeffer, 1/2 Bund Schnittlauch

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

1. Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Öl erhitzen und das Hähnchenfleisch darin von beiden Seiten ca. 5 Minuten braten. Mit dem Orangensaft ablöschen und vom Herd nehmen.

2. Eissalat putzen, waschen, abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke zupfen und in eine große Schüssel geben. Avocado längs halbieren, Stein entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Würfel schneiden. Auf dem Salat verteilen und mit Zitronensaft beträufeln. Cocktailtomaten waschen, halbieren oder vierteln, über den Avocadowürfeln verteilen und leicht salzen. Zuletzt das Hähnchenfleisch mit der Soße auf dem Salat verteilen.

3. Für das Dressing Öl, Essig, Honig und Orangensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden und untermischen. Dressing in ein gut schließendes Gefäß füllen und separat zum Picknick mitnehmen. Erst vor dem Servieren über den Salat gießen und alles miteinander mischen.

FOTOS: BÄRBEI BÜCHNER; STYLING: CHRISTINE NIDHOFF-LANG

DAS SELBERMACHREZEPT FÜR KINDER

American Sandwich

Für 4 Doppeldecker:

8 Scheiben Sandwichtoast, 4 EL Mayonnaise, 4 EL Ketchup, 16 Scheiben geräucherte Putenbrust, 8 Tomatenscheiben, 4 EL Kresse, 4 Blätter Eissalat

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

1. Stelle alle Zutaten bereit. Toaste die Brotscheiben und lege sie nebeneinander auf ein großes Brett.

2. Bestreiche 4 Toastscheiben mit jeweils 1 EL Mayonnaise und 4 Scheiben jeweils mit 1 EL Ketchup. Lege jetzt auf jede Brotscheibe 2 Scheiben Putenbrust. Jetzt kommen auf jede Toastscheibe mit Mayonnaise und Putenbrust noch 2 Scheiben Tomaten, darüber die Kresse und dann jeweils 1 Salatblatt.

3. Lege die übrigen Toastscheiben mit der Ketchupseite auf die Salatblätter. Sandwich etwas festdrücken und diagonal mit einem Brotmesser durchschneiden. Zum Transportieren am besten jedes Sandwich einzeln fest in Brotpapier einwickeln.

Variante: Brote mit Frischkäse bestreichen, mit Putenbrust, dünnen Spalten Aprikosen oder Nektarinen und Salatblätter belegen. ▶

Für Sie ausprobiert

Magnum Infinity Chocolate von **Langnese** ist ein neues Eis mit einer besonders intensiv schmeckenden Kakaobohne aus Tansania. Derzeit kommen 60 % des Kakaos für die Magnum Range aus nachhaltigem Anbau, bis 2015 sollen es 100 % werden. Das Eis kostet 1,90 Euro pro Stück.

Salatkerne Mix von **Alnatura** ist eine Mischung aus Sonnenblumen- und Kürbiskernen, gerösteten Sojakernen, Cashew- und Pinienkernen. Alle aus ökologischer Landwirtschaft. Lecker über Salaten und Vorspeisen, selbst gebackenen Brötchen oder Bagels und als Snack zwischendurch. Der 100-g-Beutel für 1,75 Euro.



PICKNICK-REZEPTE



Tomaten-Frischkäse-Aufstrich

Für 4 Bagels:

- 4 Cocktailtomaten,
- 200 g Doppelrahmfrischkäse,
- 2 EL fein gehackter Rucola,
- Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

1. Die Cocktailtomaten waschen und in kleine Würfel schneiden.
2. Frischkäse in einer flachen Schüssel mit dem Rucola vermischen, Tomatenwürfel unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Thunfischcreme

Für 4 Bagels:

- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (Abtropfgewicht 140 g),
- 100 g Doppelrahmfrischkäse,
- 2 EL mittelscharfer Senf,
- 1 EL gehackte Petersilie

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

1. Thunfisch abtropfen lassen und grob auseinandergezupft in eine flache Schüssel geben.
2. Frischkäse, Senf und Petersilie zugeben und alles mit einer Gabel gut vermischen

Chicken und Turkey

Huhn und Pute sind in amerikanischen Rezepten wichtige Zutaten. Wie in Amerika kommen auch bei uns die meisten Tiere aus Massenproduktionsbetrieben, die mehr als tierverachtend sind. Geflügel aus solchen Betrieben ist zudem oft qualitativ unbefriedigend und enthält häufig Antibiotikarückstände.

Wenn Sie wissen möchten, worauf Sie beim Geflügeleinkauf achten können, finden Sie auf dem Portal der Verbraucherzentralen www.huhnundpute.de nützliche Informationen.

Eiersalat

Für 4 Bagels:

- 4 Eier, 4 EL Mayonnaise,
- 4 EL Sauerrahm, 1 Prise Zucker,
- 1 TL Zitronensaft,
- 1 Stange Staudensellerie,
- 2 EL Schnittlauchröllchen,
- Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

1. Eier hart kochen. Mayonnaise mit Sauerrahm, Zucker und Zitronensaft in einer kleinen Schüssel verrühren.
2. Staudensellerie waschen und in kleine Würfel schneiden. Eier pellen und ebenfalls klein würfeln. Staudensellerie, Eier und Schnittlauchröllchen in die Soße geben, alles miteinander mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

