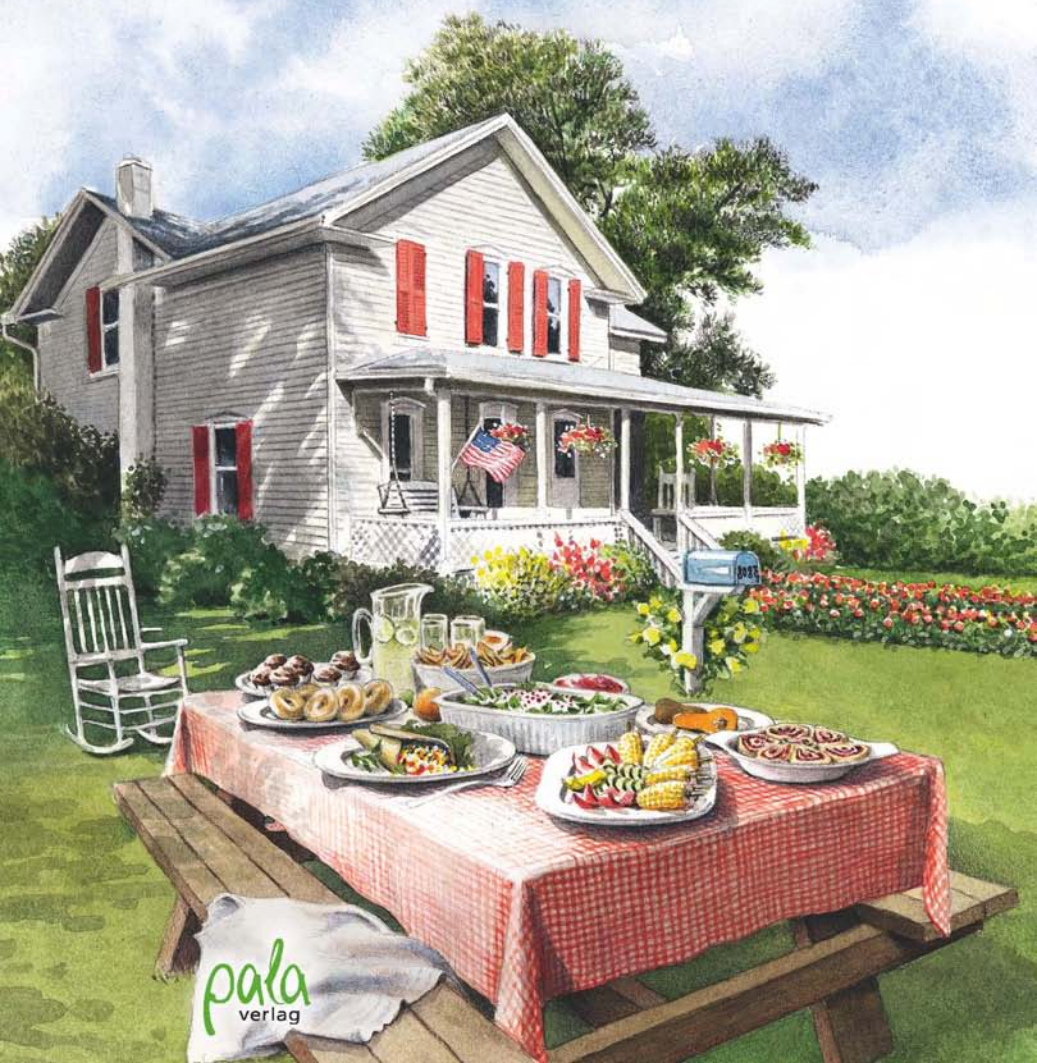


Irmela Erckenbrecht

# American Veggie

Vegetarische Streifzüge durch die USA



pala  
verlag

Irmela Erckenbrecht

American Veggie

Irmela Erckenbrecht

# American Veggie

Vegetarische Streifzüge durch die USA

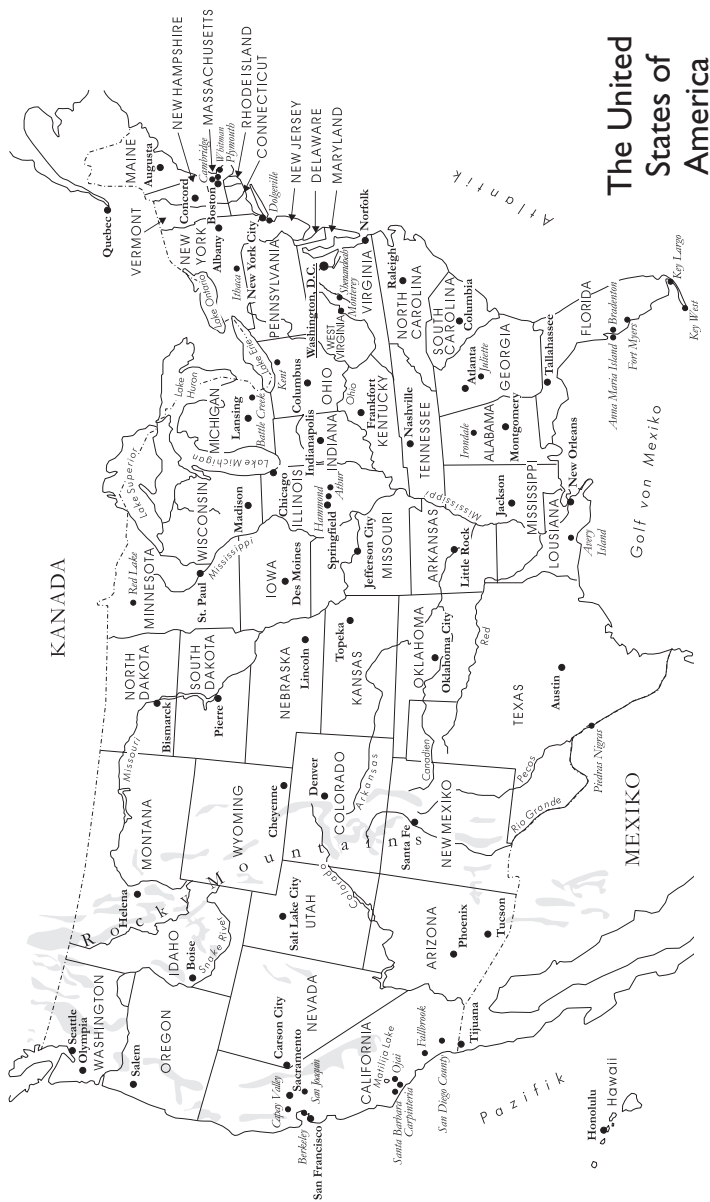
illustriert von Margret Schneevoigt



pala  
verlag

# Inhalt

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Welcome!</b>                                            | 7   |
| <b>Let's cook West!</b>                                    | 9   |
| Eine kurze Einführung in die nordamerikanische Küche       | 9   |
| Die Delikatessen der ersten Amerikanerinnen und Amerikaner | 9   |
| Alte Welt trifft Neue Welt: das erste Thanksgiving         | 11  |
| Mit dem Küchenwagen unterwegs in Richtung Westen           | 13  |
| Texmex: scharfe Sachen in Southwest                        | 14  |
| Französische Anklänge bei den Cajuns in Louisiana          | 15  |
| Soul Food: afroamerikanische Seelenkost                    | 16  |
| Staatsmuffins, Cranberrys und Ahornsirup aus Neuengland    | 17  |
| American Heartland – der Mittlere Westen                   | 18  |
| California Dreaming                                        | 18  |
| »If you come to San Francisco ...«                         | 20  |
| Washington und Ithaca                                      | 21  |
| The United States of Veggies                               | 22  |
| Jenseits aller Vorurteile                                  | 25  |
| <b>Big Breakfast</b>                                       | 27  |
| <b>Light Lunch</b>                                         | 61  |
| <b>Delicious Dinner</b>                                    | 117 |
| <b>Best Bakery</b>                                         | 161 |
| <b>Anhang</b>                                              |     |
| Interessante Websites                                      | 190 |
| Die Autorin                                                | 191 |
| Rezepte von A bis Z                                        | 192 |



# Welcome!

American und Veggie? Doch, doch, das passt sehr gut zusammen! Unter der augenscheinlichen Leuchtreklamen-Oberfläche der Fast-Food-Restaurants und Franchise-Ketten pulsiert ein anderes Amerika.

Es gibt sie noch, die familiengeführten *Hometown Cafés*, die herrlich altmodischen *Diners*, die geliebten *Homemade Meals* am Esstisch in der heimischen Küche. Mehr denn je gibt es auch die sich biegenden Frühstückstische am Wochenende, die *Lunch*

*Picknicks* auf der Parkbank, die *Potluck Partys*

mit ihrem reizvollen Sammelsurium aus selbst gemachten Überraschungsgerichten, die festlichen *Candle Light Dinners* im romantischen Kerzenlicht. Und dazu gibt es ein dichtes und immer weiter wachsendes Netz an vegetarischen Zeitschriften, Restaurants, Vollwertcafés, kleinen und großen Bioläden, *Thanksgiving Partys* und Sommerfesten, bunten *Farmers' Markets*, Landwirtschafts-Gemeinschafts-Höfen, Food-Kooperativen, Tagungen, Kongressen, engagierten Veggie-Stars und vielen, vielen über das ganze Land verteilten aktiven Veggie-Gruppen. Die alternative Infrastruktur in den USA ist grün, stark und lebendig!

Seit über 25 Jahren mit einem waschechten US-Vegetarier in Liebe verbandelt, staune ich bei jedem unserer Besuche stets aufs Neue über die Vielfalt und riesige Bandbreite des Angebots. Den Notizblock immer griffbereit, sammle ich Anregungen, schnappe Ideen auf, fachsimpele mit leidenschaftlichen Köchinnen und Köchen, lasse mich von ungewöhnlichen Kombinationen inspirieren, koche vieles nach, wandle manches ab und kehre jedes Mal mit einem ganzen Strauß neuer Lieblingsgerichte aus den USA zurück. So bestätigt sich immer wieder, was ich seit meiner ersten per-



Welcome!



sönlichen Begegnung mit der nordamerikanischen Küche weiß: Jenseits von Fast Food und XXL-Portionen erstreckt sich ein Land der unbegrenzten Möglichkeiten.

In eben dieses Land möchte ich Sie einladen! Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise durch die USA – von den Seen im Norden, an deren Ufern die indianische Urbevölkerung bis heute nach ihren traditionellen Methoden den dort heimischen Wildreis kultiviert, bis in den tiefen Süden, wo im Mississippi-Delta die knallroten, herrlich scharfen Tabasco-Schoten reifen. Von den Ahornwäldern an der Ostküste, in denen nach einem uralten, ebenfalls von der indianischen Urbevölkerung begründeten Verfahren der goldgelbe Ahornsirup gewonnen wird, bis zu den Walnuss- und Zitrus-hainen an der Westküste im sonnigen Kalifornien.

In diesem Kochbuch habe ich Spezialitäten aus den verschiedensten Regionen und Bundesstaaten der USA versammelt. Dazu lesen Sie vielfältige Informationen über die Herkunft der einzelnen Gerichte und die Besonderheiten typisch nordamerikanischer Zutaten, weshalb das Buch nicht nur als Kochanleitung in der Küche, sondern auch als ausgiebige Sofalektüre bestens geeignet ist. Feurige Texmex- und Cajun-Gerichte finden sich darin ebenso wie das erdige Aroma deftiger Kartoffelspeisen aus Idaho, fruchtige Kombinationen aus Kalifornien und Florida oder Großstadtcreationen aus New York und San Francisco. Auch die indianische Kochtradition ist mit leckeren Speisen vertreten. Neben den bäuerlich geprägten, eher traditionellen Rezepten meiner Schwiegerfamilie stehen moderne Kochideen, auf die mich meine vegetarischen Freundinnen und Freunde brachten. Und natürlich finden sich auch viele berühmte, im Original eher fleischlastige amerikanische Klassiker in meiner vegetarischen Version.

Lassen Sie uns also loslegen. Meine persönlichen Lieblingsrezepte erwarten Sie ...

*Enjoy!*

Ihre

*Ina Schabert*

# Big Breakfast

Wer, so wie ich, für sein Leben gern frühstückt, ist morgens in den USA sehr gut aufgehoben. Die Frühstückspalette reicht von herzhaften Eierspeisen und den verschiedensten Arten von Bratkartoffeln über süße Pfannkuchen, Waffeln und Hefeschnecken bis zu knusprigen Frühstücksflocken und warmen Getreidebreien, frischem Obst, Toast, Marmelade, Muffins, Bagels, und, und, und ...

Auch wenn die Vielfalt anfangs durchaus verwirren kann – das Schöne ist: Für jede/n ist etwas dabei. Natürlich wird im Alltag nicht immer alles aufgetischt, je nach individueller Vorliebe bildet sich eine bestimmte Auswahl heraus. Doch am Wochenende und wenn es mit der Familie oder mit Freunden zum Frühstück geht, kommen die raffinierteren Variationen zum Zuge und es gilt, aus dem großen Angebot das Passende auszuwählen.

Auf jeden Fall ist das Frühstück in den USA eine echte Hauptmahlzeit und wird oft warm gegessen. Deshalb wird das Frühstück nach dortigem Verständnis auch »gekocht«. Über einen vorbildlichen Ehemann heißt es dann schon mal: »*He cooks her breakfast every morning.*« (»Er kocht ihr jeden Morgen Frühstück.«) Wer würde da nicht neidisch sein ...?

Getrunken wird zum Frühstück übrigens fast immer Kaffee, selten Tee oder Kakao, und natürlich möglichst frischer Fruchtsaft. Der Kaffee ist wesentlich dünner als der europäische. Damit alle Beteiligten trotzdem auf den gewünschten Koffeinpegel kommen, wird unaufhörlich nachgeschenkt – auch in Cafés und Restaurants, wo der »*free refill*« (kostenlose Nachschlag) in der Regel selbstverständlich ist (auch für andere Getränke).





## Hot Heart Cereal with Oatbran and Flax Seed Oil

*Warmer Haferkleiebrei mit Leinöl*

*Die American Heart Association propagiert öffentlichkeitswirksam den Verzehr von Haferkleie (als nachweislichem Cholesterinsenker) und Leinöl (mit herzgesunden Omega-3-Fettsäuren). Breie aus Haferkleie sind daher zunehmend populär.*

Haferkleie in dem Wasser einige Minuten leise köcheln und anschließend noch etwas nachquellen lassen. Mit dem Öl verrühren, den Feigen und Äpfeln belegen und dem Leinsamen bestreuen. Je nach Geschmack mit warmer Milch oder warmem Sojadrink angießen.

200 g Haferkleie

600 ml Wasser

2 EL Leinöl

4 getrocknete Feigen (oder  
8 kalifornische Datteln),  
fein geschnitten

2 Äpfel, grob gerieben

4 EL heller Leinsamen,  
aufgebrochen

Milch oder Sojadrink nach  
Belieben





## Pumpkin Soup

### Kürbissuppe

*Besonders schön kommt diese Suppe zur Geltung, wenn wir von einem kleinen, etwa 2 Kilo schweren Hokkaidokürbis einen Deckel abschneiden, das Kerngehäuse entfernen und den Kürbis aushöhlen. Dann können wir die fertige Suppe in dem Kürbis servieren und beim Auffüllen mit der Suppenkelle für jeden ein paar frische Stücke Fruchtfleisch von der Wand lösen. Aber auch aus einem ganz normalen Topf schmeckt die Kürbissuppe herbstlich lecker.*

750 g Kürbisfleisch,  
gewürfelt  
(z. B. Hokkaidokürbis)  
1 l Gemüsebrühe  
Salz  
Pfeffer  
1 Prise Vollrohrzucker  
2 EL Butter oder Margarine  
3 EL geröstete Kürbiskerne  
1 Bund Petersilie,  
fein gehackt

Kürbis in der Gemüsebrühe etwa 20 Minuten garen und im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Kurz vor dem Servieren Butter oder Margarine einrühren und die Suppe mit Kürbiskernen und Petersilie bestreuen.

### Variationen:

- Nehmen Sie 500 g Kürbisfleisch, 2 Möhren sowie 100 g rote Linsen und würzen Sie mit Kurkuma – die Suppe bekommt eine herrlich orangerote Farbe!
- Dünsten Sie anfangs 1 Zwiebel und 1 EL Currypulver in der Butter oder Margarine an und geben Sie erst dann die übrigen Zutaten dazu.
- Geben Sie etwas frischen Ingwer klein geschnitten in die Suppe.
- Ersetzen Sie einen Teil der Brühe durch Sahne oder Sojasahne, frisch gepressten Orangensaft oder – besonders lecker! – Kokosmilch.



## Kürbis

Wussten Sie, dass Kürbisse botanisch gesehen Beeren sind? Auch wenn es die größten Früchte im Pflanzenreich sind (der Weltrekord liegt bei 821 kg!) – es sind »Panzerbeeren« mit relativ harter Außenschicht und vielen, vielen Samen. Bis auf diese Gemeinsamkeit ist bei den vielgestaltigen Kürbissen alles möglich. Sie können außen glatt, stachelig, runzelig oder schrundig sein, die Farbenvielfalt reicht von Blassgelb bis Schwarzgrün, die Form von flaschen- oder birnenförmig bis kugelrund, die Größen von handlich klein bis riesig dick. Je nach ihrer Verwendung wird zwischen Speise-, Öl- und Zierkürbissen unterschieden.

Die gemeinsame Heimat all dieser vielen Kürbissorten ist der amerikanische Kontinent. Schon lange vor Kolumbus' Ankunft gab es dort eine große Vielfalt domestizierter Sorten. Die ältesten Samenfunde werden auf 8000 bis 10000 v. Chr. datiert. Die indianische Urbevölkerung kochte, briet und backte Kürbis als Gemüse und trocknete das rohe, in Streifen geschnittene Fruchtfleisch für den Winter. Sprossspitzen und Blätter verwendete sie wie Gemüse und röstete die Samen zum Knabbern.

In meiner Kindheit gab es in deutschen Hausgärten hauptsächlich Riesenkürbisse, deren Fruchtfleisch ausschließlich süßsauer eingelegt wurde. Als ich die ersten Male in die USA kam, war ich überwältigt von der Kürbisvielfalt und den vielen verschiedenen Zubereitungsarten. Vor allem die unter dem Oberbegriff »*Squash*« geführten, kleineren oder länglichen Kürbisse hatte ich vorher noch nie gesehen. (»*Summersquash*« bezeichnet alle Sorten, die frisch geerntet verwendet werden und nicht lange lagerfähig sind, »*Wintersquash*« die dickschaligeren Sorten, die bis in den Winter hinein aufgehoben werden können.) Besonders beliebt ist der »*Butternut Squash*« mit seiner schönen, hellen Farbe und seinem feinem Aroma. Weit verbreitet ist der Brauch, zu Halloween Kürbisse auszuhöhlen, zu Grimassen zu schnitzen und mit Kerzen in Laternen zu verwandeln. Dafür wurde sogar eine eigene Kürbissorte namens »Jack-o'-lantern« (= Jack mit der Laterne) gezüchtet.

Sehr fantasievoll ist von jeher auch die amerikanische Kürbisküche. Ob herzhaf oder süß – Kürbis ist eine gängige Zutat zu Gemüsen, Suppen, Kuchen und Süßspeisen. Mein absoluter Favorit ist der herrlich cremige, süß-würzige *Pumpkin Pie* (siehe Seite 171). Backen Sie ihn nach und freuen Sie sich auf neuartige Kürbisgenüsse!



## Five Cup Salad

### Fünf-Tassen-Salat

*Sollte meine Schwägerin Susan zu einem Fest etwas zu essen mitbringen, wünschten sich alle ganz unbedingt ihren süß-fruchtigen Fünf-Tassen-Salat. Wählen Sie für das Maßnehmen in Ihrer Küche eine Tasse aus, die etwa ¼ Liter fasst.*

Alle Zutaten vermischen und den Salat vor dem Servieren einige Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

1 Tasse saure Sahne (200 g)

1 Tasse Kokosraspel (70 g)

1 Tasse vegetarische

Marshmallows

(ohne Gelatine),

klein gewürfelt (50 g)

1 Tasse Ananas,

klein gewürfelt (200 g)

1 Tasse Mandarinenschnitze,

filetiert (175 g)





## Sunset Bagel

*Bagel Sonnenuntergang*

*Den herrlich knalligen Farben eines Sonnenuntergangs in Florida oder Kalifornien nachempfundene Kombination ausdrucksstarker Aromen.*

Bagels waagrecht halbieren und mit der Butter oder Margarine bestreichen. Rote Bete, filetierte Orange und Pinienkerne in einer Schüssel mischen. Öl, Essig und Orangensaft verquirlen und unter die Mischung heben. Auf die Bagelhälften häufeln und mit Orangenschale sowie Salz und Pfeffer bestreuen.

2 Bagels (siehe Seite 162)  
 4 TL Butter oder Margarine  
 200 g Rote Bete, gekocht,  
     in Würfel geschnitten  
 2 Orangen, filetiert  
 2 EL Pinienkerne, geröstet  
 4 EL Walnussöl  
 4 TL Balsamico-Essig  
 2 EL Orangensaft  
 2 TL abgeriebene  
     Orangenschale  
 Salz  
 grobkörniger Pfeffer





## Roasted Sweet Potatoes

Gebackene Süßkartoffelscheiben

*Im Ofen gebackenes Gemüse ist in den USA eine beliebte Beilage. Nach dem gleichen Rezept können Sie Pastinaken, Kürbis oder Möhren zubereiten. Auch bei den Gewürzen können Sie variieren. Legen Sie z. B. ganze, geschälte Knoblauchzehen bei oder mischen Sie 1 EL Kreuzkümmelsamen unter das Fett.*

750 g Süßkartoffeln

4 EL Butter oder Margarine,  
geschmolzen

½ TL Salz

Pfeffer

Fett für das Blech

Süßkartoffeln schälen, in gut 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Butter oder Margarine mit Salz und Pfeffer verrühren, über die Scheiben geben und gut vermischen. Auf einem gefetteten Backblech ausbreiten und bei 180 °C etwa 15 Minuten backen, wenden und weitere 15 Minuten backen, bis die Süßkartoffeln gar sind.

## Creamed Corn

Sahniger Mais

*Mit Bratlingen und klassischer Cranberrysauce (siehe Seite 147) eine schöne Kombination.*

4 Kolben frischer  
Gemüsemais

2 EL Butter oder Margarine

¼ l Schlagsahne

Salz

Pfeffer

1 TL Vollrohrzucker

½ TL Speisestärke

etwas Wasser

½ Bund Petersilie,  
fein gehackt

Maiskörner mit einem scharfen Messer von den Kolben schneiden, in der Butter oder Margarine erhitzen, Sahne zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und zum Kochen bringen. Unter gelegentlichem Rühren etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis der Mais gar und die Sauce leicht eingedickt ist. Zucker zugeben, Speisestärke mit etwas Wasser anrühren, unter den Mais ziehen und noch einmal kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Petersilie garnieren.



## Amish Dill Bread

*Dillbrot der Amish*

*Kann man körnigen Frischkäse erwärmen? Die Amish tun es und schaffen damit die Grundlage für ihr berühmtes, sehr schön saftiges Dillbrot.*

Hefe mit dem Zucker in das warme Wasser einrühren und einige Minuten stehen lassen. Butter oder Margarine, Frischkäse, Gewürze, Backsoda und Ei zugeben. Nach und nach das Mehl unterkneten, den Teig zudecken und an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen.

Den Teig noch einmal gut durchkneten (falls der Teig zu klebrig ist, noch etwas Mehl einarbeiten), in eine gefettete Kastenform geben und im leicht angewärmten Ofen wieder 1 Stunde gehen lassen. Bei 180 bis 200 °C etwa 55 Minuten backen.

1 Päckchen Trockenhefe  
 1 EL Vollrohrzucker  
 100 ml Wasser, warm  
 1 EL Butter oder Margarine,  
 geschmolzen  
 200 g körniger Frischkäse  
 1 TL Zwiebeln, granuliert  
 2 TL Dillsamen oder  
 getrocknete Dillspitzen  
 1 TL Salz  
 ½ TL Backsoda (Natron)  
 1 Ei  
 400 g Weizenvollkornmehl  
 Fett für die Form





## **Toll House (»Chocolate Chip«) Cookies**

### *Zollhausplätzchen*

1709 wurde am Rande des kleinen Örtchens Whitman, Massachusetts, ein Zollhaus errichtet. Auf halber Strecke zwischen Boston und New Bedford bezahlten die Reisenden dort ihren Wegezoll, wechselten die Pferde und stärkten sich mit einer guten Mahlzeit. Mehr als 200 Jahre später, im Jahr 1930, kauften Ruth Wakefield und ihr Mann Kenneth das altherwürdige Haus und machten daraus eine Herberge, das »Toll House Inn«. Besonders die Kuchen und Desserts, die Ruth Wakefield für ihre Gäste backte, genossen bald überregionalen Ruhm. Ihr größter Erfolg aber waren die von ihr kreierten Kekse, in deren Teig sie harte, dunkle Schokolade schnitt. Heute sind sie als »Toll House Cookies« oder »Chocolate Chip Cookies« auf der ganzen Welt verbreitet und heiß geliebt.

Wichtig ist, Schokoladenstückchen zu nehmen, die beim Backen nicht vollständig schmelzen. Meine Schwägerin Peggy Smith sorgt per Postpäckchen dafür, dass mir der Vorrat nie ausgeht. Inzwischen gibt es sie als »Schokoladentropfen« in den Backabteilungen gut sortierter Lebensmittelläden aber auch bei uns zu kaufen. Ein Tipp: Auch in einen Muffinteig eingerührt, schmecken sie wunderbar.

Das Toll House Inn in Whitman ist am Silvesterabend 1984 infolge eines Feuers in der Küche leider vollständig abgebrannt. Heute erinnert nur noch eine Gedenktafel an die historische Stätte.

Butter oder Margarine mit Zucker, Vanillezucker, Salz und Ei cremig rühren. Mehl mit Backpulver und Backsoda mischen und unterrühren. Zuletzt mit einem großen Löffel vorsichtig die Nüsse und die Schokoladentropfen unterziehen. Teig mit zwei Teelöffeln als kleine Häufchen mit viel Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und bei 180 bis 200 °C etwa 12 Minuten backen, bis die Cookies schön gebräunt sind.

Einige Minuten im offenen Ofen, danach auf einem Küchenrost langsam auskühlen lassen.

120 g weiche Butter  
oder Margarine  
150 g Vollrohrzucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
½ TL Salz  
1 Ei  
150 g Weizenvollkornmehl  
½ TL Backpulver  
1 TL Backsoda (Natron)  
60 g Walnüsse, grob gehackt  
175 g Chocolate Chips  
(Schokoladentropfen)