

Creole & Cajun-Rezepte vom 28. Juli 2007



Cranberry Cream Bowl
Grapefruit Salat
Erdnuss Suppe
Rote Peperoni, gefüllt mit Schafkäse
Süßkartoffelpüree mit Whisky
Muskogee Wild Onion Bean Cakes
Blueberry Muffins

Cranberry Cream Bowl

Alkoholfreier Preiselbeercocktail

Zutaten

750 ml Preiselbeersaft
600 ml naturtrüber Apfelsaft
300 ml frisch gepresster Limettensaft
150 ml Kokoscrème aus der Dose
6 ml Grenadinesirup

Zubereitung

Alle Zutaten portionenweise mit Eis im Mixer cremig schlagen. Mit Gänseblümchen garniert servieren.

Grapefruit Salat

Zutaten

2 rosa Grapefruits
1 kleiner Kopfsalat
1 Avocado
2 El Zitronensaft
1 Prise Zimt
1 Prise brauner Rohrzucker
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
100 g Brunnenkresse
150 g Shrimps oder Flusskrebsschwänze

Creole Vinaigrette

4 El Olivenöl
1 El Weissweinessig
2 Tl Zitronensaft
1 Tl Knoblauch, fein gehackt
1 Messerspitze Senfpulver
1 Prise Salz und frisch gemahlenen weissen Pfeffer
1 Tl Petersilie, fein gehackt

Zubereitung

Für das Dressing das Olivenöl mit Essig, Zitrone, Knoblauch, Senfpulver, Salz, Pfeffer und Petersilie kräftig verschlagen und 30-60 Minuten bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

Für den Salat die Grapefruits filetieren. Avocado schälen, in Spalten schneiden und mit Limettensaft beträufeln. Die Kopfsalatblätter in die Vinaigrette tauchen und auf Vorspeisenteller legen. Grapefruitfilets und Avocado auf den Salatblättern anrichten. Brunnenkresse und Shrimps in der Vinaigrette schwenken und dekorativ auf den Tellern arrangieren. Dazu serviert man ofenwarmes Baguette.

Obwohl Zimt, Zucker und Muskat in der Zubereitungsanweisung nicht mehr erwähnt wurden, schmeckte der Salat wunderbar. Überraschenderweise, mussten wir auch nicht nachsalzen. Marion vermutet, dass das an der langen Zeit des Ziehens der Vinaigrette liegt. Flusskrebsschwänze und Brunnenkresse gibt's übrigens im Globus am Löwenplatz.

Erdnuss Suppe

Zutaten

- 2 El Butter
- 2 El Weizenmehl
- 1 Selleriestange, gehackt
- 1 Schalotte, fein gehackt
- 750 ml Hühnerbouillon
- 120 g Erdnussbutter
- 2 Tl Zitronensaft
- 2 El Sherry
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Cayenne-Pfeffer
- 2 El Erdnüsse, geröstet und gehackt
- 1 Frühlingszwiebel in feine Röllchen geschnitten

Zubereitung

Die Butter in einem schweren Topf schmelzen. Das Mehl einrühren und ca. 15 Min. zu einer hellen Roux rösten. Selleriestange und Schalotte hinzufügen und etwa 5 Minuten dünsten. Unter ständigem Rühren die Hühnersuppe zugiessen. Den Topf zudecken und die Suppe 30 Min. kochen lassen. Die Suppe abseihen, das Gemüse gut im Sieb ausdrücken und wegwerfen. Erdnussbutter, Zitronensaft und Sherry einrühren. Mit Salz und Cayenne abschmecken. Die Suppe nochmals erwärmen und mit Frühlingszwiebelröllchen bestreut servieren.

Irgendwann mal auch noch die gehackten Erdnüsse dazu geben (was mit denen zu tun wäre, steht nicht im Rezept). Im Kochbuch erscheint das Rezept unter dem Kapitel "Die Küche der armen Leute" - und ja, diese Mehlsuppe mit Erdnussgeschmack ist sehr nahrhaft...

Red Bell Peppers with White Sheep Cheese Stuffing and Tortilla Chips

Zutaten

250 ml Sauerrahm
3 Knoblauchzehen
1 Prise Staubzucker
1 Prise Salz
4-6 Scheiben altbackenes Weissbrot
200 ml Milch
6-8 rote Peperoni
1 Stange Lauch
4 El Olivenöl
600-800 g Schafskäse
1 Prise Thymian
1 Prise Oregano
1 Prise frisch gemahlene schwarzen Pfeffer
1 Packung Tortilla-Chips

Zubereitung

Den Sauerrahm mit 2 feingehackten Knoblauchzehen, Zucker und Salz vermischen und im Kühlschrank ziehen lassen. Das Brot in kleine Würfel schneiden und in der Milch einweichen. Von den Peperoni den Deckel abschneiden. Kerne und Rippen entfernen, ohne die Schale zu verletzen. Kleingeschnittenen Lauch und die dritte Knoblauchzehe in Olivenöl anschwitzen. Den Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken, mit Thymian, Oregano, Pfeffer, dem Weissbrot, Lauch und Knoblauch gut vermischen. Die Peperoni füllen und den Deckel aufsetzen. Ein Backblech fetten, die Peperoni daraufsetzen und bei 180 Grad 35-40 Min. backen. Sollten die Peperoni zu rasch bräunen, zwischendurch mit Alufolie bedecken und gegen Ende der Backzeit die Folie entfernen. Mit Maischips und Knoblauchrahm servieren. Die gefüllten Paprika schmecken warm und kalt ausgezeichnet.

Süßkartoffelpüree

Zutaten

8 Süßkartoffeln

100 g Butter

1 Tl schwarzes Trüffelöl (3 Tl wenn keine frischen Trüffel verwendet werden)

1/2 Tl Salz

1 Tl brauner Rohrzucker

Tasse Bourbon Whisky

Schwarze Trüffel (nach Belieben)

Zubereitung

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Eine flache Auflaufform fetten. Die Süßkartoffeln sorgfältig waschen und im Ofen eine Stunde weich backen. Dabei hin und wieder umdrehen. Die Süßkartoffeln schälen, mit Zucker, Salz, Butter, Bourbon und Trüffelöl zu einem glatten Püree stampfen. In einer gefetteten Form backen, bis die Masse Blasen wirft. Kurz vor dem Servieren - falls vorhanden - Trüffel in dünnen Streifen über das fertige Gericht reiben. Das Püree schmeckt allerdings auch ohne frische Trüffel hervorragend.

Eva hat das Püree nicht lange genug im Ofen gelassen (die Masse hatte nur Risse, nicht Blasen).
Resultat: der Alkoholgehalt des Gerichts ersparte uns den Digestive...

Muskogee Wild Onion Bean Cakes

Wildzwiebel-Bohnenomelette

1 Dutzend

Zutaten

250 g getrocknete schwarze Bohnen

180 g Maismehl

180 ml Milch oder Wasser

2 Eier

2 Tl Salz

2 wilde Zwiebeln, ersatzweise 2 Frühlingszwiebeln in feine Ringe geschnitten

2 El Öl

Zubereitung

Die Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen, abspülen und mit frischem Wasser bedeckt bei Mittelhitze etwas 1,5 Stunden weich kochen. Abgiessen. In einer grossen Schüssel Salz, Milch oder Wasser und Eier verquirlen, das Maismehl einrühren, Bohnen und Frühlingszwiebeln hinzufügen. Die Masse in 12 Teile teilen und daraus flache Laibchen formen. Das Öl in einer schweren Pfanne erhitzen und die Laibchen darin beidseits goldgelb braten.

Diese sättigenden Omeletten stammen aus dem Kapitel "Traditionelle Indianerküche" und schmecken ähnlich wie Frühstückstortillas, welche man in Mittel- und Südamerika isst. Die Peperoni und das Püree wirken im Vergleich zu kräftig, die Omeletten würden wohl eher zu einem Frühstück oder Brunch passen.

Das Maismehl bekommt man zu Fr. 8.--/kg bei El Mais im Kreis 5 oder im Globus.

Blueberry Muffins with Maple Syrup

Blaubeermuffins mit Ahornsirup

12 Stück

Zutaten

Haferflockenstreusel

70 g Weizenmehl

70 g Zucker

50 g Haferflocken

6 El Butter

Schale einer unbehandelten Orange

1 Prise Zimt

Muffinteig

450 g Heidelbeeren frisch oder tiefgekühlt

350 g Weizenmehl

120 g Zucker

3 Tl Backpulver

1 Prise Salz

350 ml Buttermilch

60 ml Öl

2 Eier

Vanille Extrakt

2 El Ahornsirup

2 El Butter für die Form oder Muffinmanschetten

Zubereitung

Die Vertiefungen des Muffinblechs buttern oder mit Muffinmanschetten auslegen. Für die Streusel das Mehl mit dem Zucker, den Haferflocken, Orangenschale und Zimt vermischen. Die Butter in kleinen Würfeln hinzufügen und rasch einkneten. Die Heidelbeeren waschen bzw. auftauen und mit 2 El Mehl vermischen. Das restliche Mehl in einer grossen Schüssel mit Zucker, Backpulver und Salz vermischen. In einer frischen Schüssel Buttermilch mit Öl, Ei und Vanille verrühren, aber nicht aufschlagen. Die Mehlmischung portionenweise in die Buttermilchsauce einrühren. Zuletzt die Heidelbeeren unterheben.

Den Teig in die Vertiefungen des Muffinblechs verteilen, mit Haferflockenstreuseln bestreuen und etwas 25 Minuten bei 200 Grad backen, bis die Muffins goldbraun sind und eine Stichprobe der Mitte eines Muffins keinen Teig mehr zeigt. Muffins mit Ahornsirup beträufeln.