

Taste of TRAVEL

URSULA SCHERSCH



Die **BESTEN REZEPTE** der **WELT**
Schritt für Schritt erklärt

GU

Hinweis Zur Optimierung

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de


Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Monika Greiner

Lektorat: Katharina Lisson

Umschlaggestaltung: ki36 Editorial Design, München, Katja Wohnrath

eBook-Herstellung: Maria Prochaska

 ISBN 978-3-8338-8675-1

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Fotos: Ursula Schersch, Autorenfoto: David Krejci

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8675 10_2022_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de



FÜR DAVID



»GUTES ESSEN VERMAG VOR ALLEM EINES: GLÜCKLICH MACHEN. UND DAS RUND UM DIE WELT.«

Ob cremiges indisches Curry mit Naan, eine Schüssel dampfender Ramen oder schokoladige Brownies – sie alle zaubern ein Lächeln auf die Lippen. In diesem Buch finden sich meine persönlichen Lieblingsgerichte aus aller Welt, der Geschmack meiner Reisen. Es sind die beliebtesten Rezepte meines Foodblogs Taste of Travel und neue Rezepte, die ich für dieses Buch entwickelt habe. Der Fokus liegt dabei auf der Wohlfühlküche und echtem »Soulfood«, also Essen, das der Seele guttut, die Stimmung hebt und einen zufrieden zurücklässt. Rezepte, die mir besonders am Herzen liegen, sind als »Glücklichmacher« hervorgehoben und werden besonders detailliert beschrieben und bebildert.

Die Gerichte in diesem Buch habe ich während meiner Auslandsaufenthalte und auf Reisen kennengelernt und verkostet. Rezepte aus Ländern, die ich längere Zeit mein Zuhause nennen durfte – wie etwa die USA – sind dabei stark vertreten. Bewusstsein für Regionalität ist mir ein Anliegen, deshalb lassen sich die Rezepte trotz ferner Herkunft auch weitgehend mit heimischen Zutaten zubereiten. Viele Rezepte sind vegetarisch oder vegan. Genaue Anleitungen, Schritt-für-Schritt-Fotos und ein Glossar für Zutaten und Maßeinheiten sollen dabei helfen, dass auch unbekannte Speisen auf Anhieb gelingen. Damit steht den handgemachten chinesischen Teigtaschen, dem perfekten Smash-Burger und frisch gebackenen, luftigen Zimtschnecken nichts mehr im Wege. Ich wünsche euch glückliche Momente beim Kochen und Genießen der Gerichte aus diesem Buch!

Ursula Schersch



GUTEN MORGEN, WELT!

Frühstück und Brunch



USA

LUFTIGES DUTCH BABY

Ein Dutch Baby ist ein Pfannkuchen, der im Ofen gebacken wird und dabei luftig aufgeht. Klassisch wird das frisch gebackene Dutch Baby mit etwas Zitronensaft und Puderzucker serviert. Hier wird es mit geschlagener Sahne und frischen Früchten belegt. Der Ofenpfannkuchen reicht für 2-4 Personen zum Frühstück - je nach Belag und Hunger.

Für 2 Personen
Zubereitung: 10 Min.

Backen: 20 Min.

Teig:

3 Eier (M)
100 g Weizenmehl (Type 405)
180 ml Milch
1 TL Vanillezucker (nach Belieben)
Salz
25 g Butter

Zum Servieren:

100 g Sahne
1 EL gesiebter Puderzucker
50 g Joghurt (10 % Fett)
frische Früchte
Puderzucker zum Bestreuen

Außerdem:

ofenfeste Pfanne (22-24 cm Ø)

1. Den Backofen auf 210° Ober-/Unterhitze mit einem Rost in der unteren Schiene vorheizen. Gegen Ende der Vorheizzeit eine ofenfeste Pfanne (Gusseisen ist ideal) ca. 5 Min. in den Ofen stellen. Alternativ kann man die Pfanne statt im Ofen auch auf dem Herd erwärmen, kurz bevor man die Masse hineingießt.
2. Für den Teig die Eier in einer Schüssel verquirlen. Das Mehl dazugeben und beides mit einem Schneebesen zu einer glatten, dickflüssigen Masse rühren.
3. Die Milch, nach Belieben Vanillezucker und $\frac{1}{4}$ TL Salz einrühren, bis ein dünnflüssiger, Crêpe-ähnlicher Teig entsteht.
4. Die heiße Pfanne vorsichtig aus dem Ofen nehmen und die Butter darin unter Schwenken zerlassen und

- gleichmäßig verteilen. Die Pfanne sollte so heiß sein, dass die Butter in wenigen Sekunden schmilzt.
5. Den Teig noch einmal kurz durchrühren und dann in die Mitte der Pfanne gießen. Bei Pfannen mit niedrigem Rand (weniger als 4 cm) ein Stück Backpapier unterlegen, für den Fall, dass der Teig übergeht. Das Dutch Baby im Ofen 15–20 Min. backen, bis es aufgegangen ist und die Ränder goldbraun sind. Der Teig geht erst gegen Ende der Backzeit richtig luftig in die Höhe.
 6. Inzwischen die Sahne mit dem Puderzucker mit einem Handrührgerät weich aufschlagen, dann den Joghurt kurz untermixen. Die Früchte waschen und abtropfen lassen.
 7. Die Pfanne aus dem Ofen nehmen, den Pfannkuchen mit Sahne und Früchten belegen und mit Puderzucker bestreuen. Rasch servieren, denn das Dutch Baby fällt relativ schnell zusammen (nicht vollständig, aber doch ein bisschen).







KANADA - USA

BLUEBERRY BUTTERMILK PANCAKES

Dieses Rezept ergibt dicke, luftige Pancakes - wie in den USA und Kanada. Das folgende Rezept habe ich im Zuge eines jahrelangen USA-Aufenthalts verfeinert. Nach wie vor ist es mein Lieblings-Pancake-Rezept. Die leicht säuerliche Note durch die

Buttermilch gibt ihnen das gewisse Extra. Die Pancakes schmecken übrigens auch ohne Heidelbeeren als klassische Buttermilch-Pancakes köstlich!

Für 2 Personen (10 Stück)

Zubereitung: 25 Min.

150 g frische Heidelbeeren (für TK-Beeren s. Tipp [≥](#))

20 g Butter

2 Eier (M)

250 g Buttermilch

1 EL Zucker

Salz

175 g Weizenmehl (Type 405)

2 TL (Weinstein-)Backpulver

¼ TL Natron (ersatzweise Backpulver)

Außerdem:

Öl zum Backen

Ahornsirup und Heidelbeeren zum Servieren

1. Die Heidelbeeren waschen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Butter zerlassen.
2. Eier, Buttermilch, zerlassene Butter, Zucker und ¼ TL Salz in einer großen Rührschüssel mit einem Schneebesen verquirlen.
3. Das Mehl in die Schüssel geben. Backpulver und Natron auf dem Mehl verteilen und mit den Fingern etwas untermischen.
4. Die Mehlmischung mit dem Schneebesen in die flüssigen Zutaten einrühren. Der Teig sollte nicht zu viel gerührt werden, ein paar kleinere Klümpchen sind in Ordnung.
5. Die Heidelbeeren mit einem Löffel oder Teigschaber kurz unterrühren.

6. Wenig Öl mit einem Pfannenwender in einer Pfanne verteilen und erhitzen. Bei beschichteten Pfannen reicht $\frac{1}{2}$ TL Öl. Jeweils 2 EL Teig in die Pfanne geben und mit dem Löffel in eine runde Form bringen (ca. 10 cm Ø). Der Teig sollte dickflüssig sein und in der Pfanne nur wenig auseinanderlaufen. Die Pancakes nicht zu dicht nebeneinander platzieren, damit noch Platz zum Wenden ist. Je nach Pfannengröße portionsweise arbeiten.
7. Die Pancakes bei mittlerer Hitze 1 $\frac{1}{2}$ -2 Min. backen, bis an der Oberfläche Luftbläschen sichtbar sind und sich die Unterseite goldbraun färbt. Vorsichtig wenden, denn die Oberseite ist noch nicht ganz fest. Die zweite Seite ebenfalls goldbraun backen.
8. Pancakes schmecken am besten frisch aus der Pfanne. Zum Warmhalten in einen tiefen Teller oder eine Schüssel geben und mit einem umgedrehten Teller zudecken oder kurz im Backofen warm halten.
9. Die fertigen Pancakes mit Ahornsirup und Heidelbeeren servieren.

TIPP

Heidelbeeren: Bei Verwendung von tiefgekühlten Heidelbeeren mische ich diese nicht in den Teig, da sich dieser sonst blau färbt. Stattdessen streue ich die Beeren über den ungebackenen Teig in der Pfanne.



USA

CINNAMON ROLLS - LUFTIGE ZIMTSCHNECKEN

Dieses Rezept ist ein beliebter Klassiker auf meinem Blog Taste of Travel. Das Rezept ergibt große, luftige Cinnamon Rolls mit dezenter Süße. Man kann sie sofort backen - oder erst am nächsten Tag zum Frühstück mit einer Gehzeit über Nacht. Wer gerne frisch gebackene, warme

Zimtschnecken zum Frühstück hat, findet Infos dazu in der Variante.

Für 15 Schnecken
Zubereitung: 40 Min.
Gehen: 2 Std.
Backen: 20 Min.

Teig:

300 ml Milch
65 g Zucker
7 g Trockenhefe (ersatzweise 21 g frische Hefe)
75 g Butter
1 Ei (M)
Salz
530 g Weizenmehl (Type 550)

Füllung:

65 g Butter
40 g Zucker
3 leicht gehäufte TL Zimtpulver

Außerdem:

ofenfeste Form (ca. 23 × 33 cm)
Öl für die Schüssel
Mehl zum Arbeiten
Puderzucker zum Bestreuen

FÜR DEN TEIG:

1. Die Milch lauwarm erwärmen und mit dem Zucker in eine große Schüssel geben. Die Trockenhefe darüberstreuen und 1 Min. stehen lassen. Bei Verwendung von frischer Hefe, diese in die warme

Milch bröseln und unter Rühren auflösen. Die Butter zerlassen und abkühlen lassen.

2. Das Ei, 1 ½ gestr. TL Salz (8 g), die Butter und etwa die Hälfte des Mehls unterrühren. Wenn alles gründlich vermengt ist, das restliche Mehl einrühren und alles in ca. 7 Min. zu einem glatten Teig kneten. Das geht am besten mit Knethaken in einer Küchenmaschine, klappt aber auch von Hand.
3. Gegen Ende der Knetzeit sollte sich der Teig vom Schüsselrand lösen. Tut er das nicht, noch etwas Mehl einkneten.
4. Den Teig in eine geölte Schüssel geben und mit einem passenden Deckel oder einem feuchten Geschirrtuch zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 1 Std. gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat (für kalte Gehzeit über Nacht s. Tipp [≥](#)).

FÜR DIE FÜLLUNG:

5. Die Butter in dünne Scheiben schneiden und auf einem Teller weich werden lassen. Das geht besonders schnell, wenn man eine heiß ausgespülte, abgetrocknete Glasschüssel über den Teller stülpt. Zucker und Zimt vermengen und beiseitestellen.

FERTIGSTELLEN:

6. Den Teig auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche auf 60 × 45 cm ausrollen (s. Tipp [≥](#)). Während des Ausrollens immer wieder den Teig und die Arbeitsfläche gut bemehlen, damit dieser nicht festklebt.
7. Den ausgerollten Teig mit der weichen Butter bestreichen und mit der Zucker-Zimt-Mischung bestreuen.

8. Den Teig zu einer 45 cm langen Rolle aufrollen und diese mit einem scharfen Messer oder Brotmesser in 15 ca. 3 cm breite Stücke schneiden, dabei mehr sägen als drücken, damit die Spiralen intakt bleiben. Sollten sich die Stücke beim Schneiden verformen, mit den Händen wieder rund formen.
9. Die Zimtschnecken mit etwas Abstand zueinander in eine mit Backpapier ausgelegte oder geölte ofenfeste Form (ca. 23 × 33 cm) legen.
10. Die Zimtschnecken jetzt noch einmal zugedeckt bei Zimmertemperatur 30 Min.-1 Std. gehen lassen, bis sie deutlich aufgegangen sind (für kalte Gare über Nacht s. Variante).
11. Den Backofen auf 190° Ober-/Unterhitze vorheizen und die Cinnamon Rolls im heißen Ofen (Mitte) in 15-20 Min. goldbraun backen. Herausnehmen, etwas auskühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen.

VARIANTE: GEHEN ÜBER NACHT

Diese Cinnamon Rolls kann man entweder an einem Tag zubereiten, wie im Rezept beschrieben. Man kann sich die Arbeit aber auch auf zwei Tage aufteilen und die erste oder zweite Gehzeit kalt über Nacht machen.

- ⇒ Ungeformten Teig über Nacht gehen lassen: Am Abend den Teig zubereiten und in einer geölten Rührschüssel möglichst luftdicht verpackt mit passendem Deckel ca. 20 Min. bei Zimmertemperatur gehen lassen. Der Teig sollte dabei kaum aufgehen. Dann über Nacht (8-15 Std.) in den Kühlschrank stellen. Dort verdoppelt er sein Volumen. Am nächsten Tag den Teig kurz bei Zimmertemperatur anwärmen lassen und ausrollen.
- ⇒ Fertig geformte Cinnamon Rolls über Nacht gehen lassen:

Für frisch gebackene Zimtschnecken zum Frühstück:
Dem Rezept oben inklusive Schritt 9 folgen. Die
geformten Zimtschnecken nur 20 Min. gut zugedeckt
bei Zimmertemperatur gehen lassen (sie sollen kaum
oder nur leicht aufgehen) und dann über Nacht in
den Kühlschrank stellen. Im Kühlschrank gehen sie
weiter auf. Die Zimtschnecken am nächsten Tag wie
im Rezept angegeben backen.

TIPP

Feine versus dicke Spiralen: Wer bei
Zimtschnecken statt vielen feinen Spiralen wenige
dickere, flaumigere Spiralen bevorzugt, rollt den Teig
auf ca. 35 × 45 cm aus und rollt ihn gefüllt zu einer 45
cm langen Rolle.

TIPP

Extra-Glanz: Man kann die Cinnamon Rolls vor dem
Backen noch mit 1 Eigelb, vermischt mit 1 EL Milch,
bestreichen – wer sie später aber ohnehin mit
Puderzucker bestreut, kann diesen Schritt weglassen.











USA

PEANUT BUTTER GRANOLA

Von diesem Knuspermüsli kann man nicht genug vorrätig haben! Es zeichnet sich durch große Klumpen aus, die gut zusammenhalten und auch nach einer Weile in der Milch noch relativ knusprig sind. Das Granola schmeckt mit Milch oder Joghurt

nach Wahl und Früchten - oder pur zum Naschen für zwischendurch.

Für ca. 540 g

Zubereitung: 15 Min.

Backen: 30 Min.

130 g Erdnussbutter (s. Tipp [≥](#))

110 g Ahornsirup

Salz

¼ TL Zimtpulver

75 g Haselnusskerne

270 g Haferflocken (am besten Feinblatt)

25 g gemahlene Leinsamen

1. Den Backofen auf 170° Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein großes Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Erdnussbutter, Ahornsirup, 3 EL Wasser, ¼ TL Salz und den Zimt in einer großen Schüssel vermengen.
3. Die Haselnusskerne mit einem Messer oder im Blitzhacker fein hacken. Haferflocken, Haselnüsse und gemahlene Leinsamen zur Erdnussbuttermischung geben und mit einem Löffel gründlich vermengen, bis keine trockenen Haferflocken mehr zu sehen sind.
4. Die Masse gleichmäßig auf dem vorbereiteten Backblech verteilen, dabei nicht andrücken, sie soll eher in losen Klumpen in einer gleichmäßigen Schicht auf dem Blech liegen. Freie Stellen zwischendrin sind in Ordnung.
5. Das Knuspermüsli im heißen Ofen (Mitte) 15-20 Min. backen, bis es überall golden ist und die Ränder beginnen, sich goldbraun zu färben. Das Blech aus dem Ofen nehmen und das Granola mit einem Pfannenwender in groben Platten wenden. Diese etwas zerkleinern, damit das Granola noch knuspriger wird. Darauf achten, dass das Granola von den Rändern des Blechs zur Mitte gelangt und umgekehrt.

6. Das Blech zurück in den Ofen schieben und das Granola in 10-15 Min. fertig backen. Es soll gut duften und rundherum eine schöne, goldbraune Farbe haben.
7. Das Blech aus dem Ofen holen, das Granola vollständig auskühlen lassen und in ein Vorratsglas füllen. Mit Joghurt oder Milch nach Wahl sowie mit Früchten genießen.

TIPP

Erdnussbutter: Ungesüßte Erdnussbutter nehmen, die nur Erdnüsse (und eventuell noch etwas Salz) enthält. Ersatzweise kann auch Erdnussmus (ebenfalls aus 100 % Erdnüssen) verwendet werden. Erdnussbutter lässt sich aus gerösteten Erdnüssen (ungesalzen oder mild gesalzen) in einem leistungsstarken Blitzhacker auch einfach selbst herstellen.



CHINA

CONGEE - REISPORRIDGE

Congee ist ein Reisbrei, der in Asien beliebt ist. Er wird klassisch zum Frühstück gegessen, man bekommt ihn in China aber genauso als Beilage statt Reis. Ich esse dieses Frühstücksgericht auch gerne als Hauptgericht zu Mittag oder am Abend. Das Porridge wird normalerweise mit nur zwei Zutaten -