

NICOLE STICH

REISE HUNGER

DIE BESTEN REZEPTE
ZWISCHEN

USA

SINGA-
PUR

CURRY

CHILI SO

COCONUT NOO

CLADD



GU

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

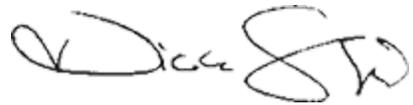


WENN EINER EINE REISE TUT

Was kommt Ihnen in den Sinn, wenn Sie an Ihre allererste Reise denken – also die erste, an die Sie sich erinnern können? Tolle Sehenswürdigkeiten und ein Museum? Wohl kaum. Stundenlanges Sandburgenbauen am Strand, das Tunnelzählen auf dem Weg durch die Alpen oder die Bekanntschaft mit allerlei Bauernhoftieren? Wahrscheinlich schon eher. Wir erinnern uns nun mal am eindringlichsten an Erlebnisse, die uns ein besonderes Glücksgefühl beschert haben. Im Umkehrschluss heißt das für mich, dass Essen mich schon immer sehr glücklich gemacht haben muss, denn besonders viele meiner Urlaubserinnerungen ranken sich um gutes Essen. Vielleicht liegt es auch daran, dass Essen so viele unserer Sinne beschäftigt? Man sieht es, kann es erschnuppern, dann schmeckt man den ersten Bissen ... und schwelgt oft noch lange Zeit danach in Erinnerungen daran.

Menschen, die gern reisen, bringen sich häufig Souvenirs von ihren Touren mit – bei mir sind es immer ein paar besondere Zutaten, gepaart mit Ideen und Rezepten für meine Küche daheim. Erinnerungen an die schönen Tage lassen sich auf diese Weise wunderbar bewahren und in den Alltag integrieren. Ganz nebenbei wird das eigene Rezeptrepertoire immer bunter und vielfältiger und man lernt viel über die Kultur und die kulinarische Vorlieben anderer Länder. Viele Rezepte aus diesem Buch sind genau so entstanden: Vor Ort habe ich mir Notizen zu Zutaten und der Zubereitung meiner Lieblingsgerichte gemacht, zu Hause dann weiter zur jeweiligen Länderküche recherchiert und schließlich so lange am Rezept gefeilt, bis es meinen Vorstellungen und Erinnerungen entsprach.

Jetzt wünsche ich mir, dass diese Rezepte Ihnen Lust aufs Reisen und weiteres Entdecken der jeweiligen Länderküchen machen. Lassen Sie sich mit Hähnchen Karaage in ein Hawker Centre in Singapur entführen oder mit Feta »Avisinia« in das gleichlautende Café im Herzen von Athen – ein paar Minuten wunderbare Auszeit vom Alltag sind Ihnen gewiss. Jedes Länderkapitel enthält eine Auswahl meiner Lieblingsrezepte für jede Gelegenheit: vom Frühstück über Snacks, Vorspeisen, Hauptgerichte und Salate bis zu Gebäck oder Desserts. Jetzt liegt es an Ihnen ... wohin darf's gehen? Gute Reise! Bon voyage! Enjoy your trip!

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Dica STW". The signature is fluid and cursive, with the letters "Dica" and "STW" clearly distinguishable.



KULINARISCHES REISEN

KURZ & KNAPP

ANTIZYKLISCHE REISEPLANUNG

Wenn möglich außerhalb der typischen Ferienzeiten verreisen, das schont Reisekasse sowie Nerven (viel weniger Staus!) und etliches ist weniger überlaufen. Unbedingt auch die Ferienzeiten des Reiselandes überprüfen (Beispiel Ferragosto in Italien, viele Restaurants machen dann selbst Urlaub).

SICH ÜBER LANDESSPRACHE UND GEPFLOGENHEITEN INFORMIEREN

Begrüßungen, Ja/Nein, Danke!, »Die Rechnung, bitte!«, dazu ein paar Floskeln fürs Einkaufen – das alles ist fix nachgeschlagen und eingeübt, wirkt aber oft Wunder. Ebenso wichtig sind ländertypische Eigenarten, dass man etwa in Spanien deutlich später zu Abend isst oder wie hoch das Trinkgeld üblicherweise ist.

BLOGS ALS REISEFÜHRER

Foodblogs und Reiseblogs decken mittlerweile nahezu jedes Fleckchen Erde ab. Gerade wenn Blogger über »ihre« Stadt oder Region schreiben, sind sie oft die beste Informationsquelle. Darüber hinaus erlauben sie eine unkomplizierte Kontaktaufnahme für spezifische Fragen per E-Mail oder Kommentarfunktion.

MIT DEN EINHEIMISCHEN REDEN

Gerade Leute, die selbst produzierte Lebensmittel verkaufen oder mit Essen zu tun haben (z.B. Marktstandbetreiber oder Mitarbeiter der Gastronomie) haben mir schon so manche gute Adresse verraten. Man bekommt mit ziemlicher Sicherheit Tipps, die vor allem von Einheimischen geschätzt werden. Das klappt oft mit wenigen Phrasen der

Landessprache oder simplem Englisch, wobei ein Lächeln und ein bisschen Smalltalk über die Produkte oder das Essen gute Eisbrecher sind. Bei Empfehlungen von Hotelmitarbeitern bin ich eher vorsichtig, mitunter bekommen diese Provision, wenn sie Gäste in bestimmte Lokale lotsen.

TOURISTENFALLEN VERMEIDEN

Zumindest zwei verräterische Anzeichen kann man relativ leicht erspähen und den Restaurants aus dem Weg gehen. Fernhalten sollte man sich von Lokalen mit Anwerbern und solchen mit billigen Fotospeisekarten (die Kunstform der japanischen Plastiknachbildungen nehme ich davon aus!). Rein zufällig findet man beides besonders häufig in der Nähe von touristischen Sehenswürdigkeiten ...

SEINEN KULINARISCHEN HORIZONT ERWEITERN

Natürlich kann ich im Urlaub auf mein Schnitzel bestehen, aber muss ich dazu in ein fremdes Land reisen? Mit Neugierde und Entdeckergeist (und manchmal auch einer Portion Mut) lassen sich in jedem Land kulinarische Besonderheiten ausmachen. Im Zweifel gibt es nämlich einen guten Grund, warum lokale Spezialitäten so populär bei den Einheimischen sind – sie schmecken ganz ausgezeichnet. Also Vorurteile über Bord werfen und auch mal was Neues ausprobieren!

PLANLOS SEIN

Wer seine Reisen üblicherweise durchtaktet und lange To-do-Listen abarbeitet, der sollte unbedingt mal das andere Extrem ausprobieren und nur ganz wenige Eckpunkte festlegen. Sich treiben lassen, spontan der Nase nach. Und jeden Tag aufs Neue entscheiden, wonach einem der Sinn steht. Aber Vorsicht, man könnte dabei auf den Geschmack kommen ...

HUMOR IST, WENN MAN TROTZDEM LACHT

Ein Pilotenstreik, ein hundsmiserables Essen oder ein abgeschleppter Mietwagen – trotz guter Vorbereitung geht dann und wann auch einmal etwas schief. Davon geht die Welt aber nicht unter und je relaxter man damit umgeht, umso besser für alle Beteiligten. Und man hat zu Hause wirklich etwas zu erzählen.





USA

Luftige lauwarme **Popovers**, herrlich verbotener **Matzobrei**, die Toasts von heute: **Grilled Cheese**, ungewöhnliche **Boozy Bacon Jam**, ultra-frischer **Crunch Salat »California«**, bunter **Sausalito-Salat mit Speck**, der weltbeste **Fried Rice**, satte goldgelbe **Mac 'n' Cheese**, Geschmackswunder **Ofenlachs mit Sesamspinat**, Crowd-Pleaser **Chicken Wings mit Blue Cheese Dip**, quer durch die USA – **Road-Trip**, hot – hot – hot: **Schoko-Pflaumen-Crumble**, einzigartiger Immer-eine-Sündewert-Kuchen **All-American Cheesecake** mit Erdbeeren.



LAUWARME POPOVERS

Die USA lassen sich am besten mit dem Auto erkunden. Zu den schönsten Strecken gehört natürlich der Highway No. 1 in Kalifornien, bei dem man lange Strecken direkt an der spektakulären Pazifikküste entlang fahren kann. Wir hatten mehrere Tage für den Abschnitt von San Francisco nach Los Angeles eingeplant und verbrachten unsere erste Nacht im alteingesessenen »Cypress Inn« in Carmel-by-the-Sea. Recht populär ist dieses Hotel aus zwei Gründen: Es ist besonders hundefreundlich und eine der Betreiberinnen ist die Schauspielerin Doris Day. Man könnte aber noch einen dritten Grund anfügen: Das Frühstück mit duftenden Mandelcroissants und warmen Popovers ist ein Traum!



FÜR 8-12 POPOVERS

1 EL Butter
2 Eier (L)
 $\frac{1}{4}$ l Milch
 $\frac{1}{2}$ TL Meersalz
125 g Mehl

AUSSERDEM

Popover- oder
12er-Muffinform

Butter zum Fetten der Form

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 Min.

BACKZEIT: 40 Min.

PRO STÜCK (BEI 12): ca. 70 kcal, 3 g EW, 3 g F, 8 g KH

1 Alle Zutaten sollten Raumtemperatur haben. Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Vertiefungen der Popover- oder Muffinform gut mit Butter einfetten, am besten nimmt man dazu die Finger. 1 EL Butter schmelzen und kurz abkühlen lassen.

2 In einer Schüssel die geschmolzene Butter, Eier, Milch und Salz kurz glatt rühren. Dann das Mehl auf einmal zugeben und nur solangeiterrühren, bis keine Klümpchen mehr sichtbar sind. Das funktioniert wunderbar von Hand mit einem Schneebesen, kann aber auch mit den Quirlen des Handrührgeräts erledigt werden – in jedem Fall den Teig nicht länger als nötig bearbeiten. Ich fülle den Teig nun in ein hohes Gefäß mit Ausgießer, da dies das Portionieren erleichtert, das muss aber nicht sein.

3 Die Backform für 2 Min. in den Ofen stellen, dadurch gehen die Popovers nachher besonders gut auf. Form herausnehmen (Vorsicht, sehr heiß!) und den Teig in den Vertiefungen verteilen, sie sollten jeweils zu zwei Dritteln gefüllt sein. Leere Mulden kann man zum Schutz der Form mit ein wenig Wasser füllen, es geht aber auch so.

4 Form in den Ofen (Mitte) schieben und die Popovers 20 Min. backen, dann die Temperatur auf 180–190° reduzieren und die Popovers weitere 15–20 Min. backen. Die Ofentür unbedingt die ganze Zeit geschlossen halten, sonst könnten die Popovers in sich zusammenfallen.

5 Die Form aus dem Ofen holen und die Popovers sofort herauslösen. Wenn man nun jedes hohle Gebäckstück einzeln mit einem spitzen Messer ansticht, kann es besser ausdampfen und bleibt länger kross. Popovers pur oder mit

Butter und einer Lieblingskonfitüre genießen – am allerbesten solange sie noch warm sind!

TIPP Eine süße Variante habe ich mir von meinem Freund David Lebovitz abgeschaut: Die Popovers nach dem Lösen aus der Form mit geschmolzener Butter einpinseln und in Zimtzucker wenden – mmmhhhh!



VERBOTENER MATZO-BREI

Auch ohne religiösen Hintergrund habe ich eine große Schwäche für jüdische Rezepte. Genauer gesagt für jüdisches Gebäck wie Bagel, Bialy, Rugelach oder Challah. Aber seit meinem ersten Matzo-Brei in NYC gehört auch diese Rührei-Variante zu meinen Lieblingsrezepten. Wichtigste Zutat – neben den Eiern – ist Matze, ein ungesäuertes crackerähnliches und recht geschmacksneutrales Brot, das man in großen Supermärkten im Regal neben dem Toastbrot findet. Und wieso »verbotener« Matzo-Brei? Der jüdische Glaube verbietet den Genuss von Schweinefleisch. Erweitert man den traditionellen Matzo-Brei nun um kross gebratenen Speck, dann wird das Frühstück zu einer himmlischen Angelegenheit – wenn auch leider verboten!



FÜR 2 PERSONEN

3 Matzen (60–70 g)

3 Eier (M oder L)

2–3 EL Sahne oder Milch

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 (rote) Zwiebel

50 g Frühstücksspeck oder Pancetta (in dünnen Scheiben)

2–3 EL Butter

ZUM SERVIEREN

Ahornsirup oder fein geschnittener Schnittlauch

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 Min.

PRO PORTION: ca. 530 kcal, 19 g EW, 37 g F, 30 g KH

- 1 Die Matzen in mundgerechte Stücke brechen und in einer Schüssel in lauwarmem Wasser kurz einweichen (1/2 Min. reicht völlig; je länger man die Matzen einweichen lässt, desto weicher wird später der Brei). Dann das Wasser komplett abgießen.
- 2 Die Eier mit der Sahne oder Milch in eine kleine Schüssel geben, salzen und pfeffern und alles mit einer Gabel gut verschlagen. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Spalten schneiden. Speck oder Pancetta in dünne Streifen oder kleine Würfel schneiden.
- 3 Die Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen und aufschäumen lassen. Speck oder Pancetta und Zwiebel dazugeben und bei geringer bis mittlerer Hitze unter Rühren goldgelb anbraten.
- 4 Angerührte Eier über die Matzen gießen, gut vermengen und dann über den Speckzwiebeln verteilen. Temperatur hochdrehen und den Brei unter Rühren bis zur gewünschten Garstufe anbraten. Ähnlich wie bei Rühreiern kann man den Matzo-Brei nur kurz garen und noch leicht cremig genießen oder 3–4 Min. kräftig anbraten, bis die Matzen-Stückchen beginnen kross zu werden.
- 5 Den Matzo-Brei auf Teller verteilen und sofort genießen. Ich esse diesen Brei am liebsten mit Ahornsirup beträufelt – wer sich das nicht vorstellen kann, soll es einfach einmal ausprobieren! Alternativ mit ein wenig Schnittlauchröllchen bestreuen.

TIPP Matzo-Brei kann man süß oder salzig zubereiten. Bei der süßen Variante würde man einfach Zwiebel und Speck oder Pancetta weglassen und den Brei mit Zimtzucker, Konfitüre oder Kompott servieren. Richtig würzig wird's dagegen mit Räucherlachs, Dill und ein wenig Frischkäse.



TOASTS VON HEUTE GRILLED CHEESE

Was mir während der Studentenzeit des Öfteren das Leben gerettet hat: ein ganz banaler Käsetoast, in den USA »grilled cheese« genannt. Das Spektrum mag mit einer Toast- und Käsescheibe

zwar recht unspektakulär beginnen, aber nach oben sind der Fantasie keinerlei Grenzen gesetzt.



CLASSIC GRILLED CHEESE

2 Scheiben Weiß-, Toast- oder Sandwichbrot entrinden und beidseitig dünn mit weicher Butter, Olivenöl oder Mayonnaise einstreichen. In einer Pfanne bei geringer Hitze von einer Seite goldbraun braten, wenden und mit je 1 dünnen Käsescheibe (z.B. Gouda, Cheddar, Gruyère) belegen. Sobald auch die anderen Brotseiten gut gebräunt sind und der Käse geschmolzen ist, die Scheiben zusammenklappen. Aus der Pfanne nehmen, diagonal halbieren und reinbeißen. Ziehende Käsefäden inklusive! Geschmacklich richtig spannend wird es aber erst, wenn weitere Zutaten ins Spiel kommen. Hier meine Lieblingskombis:

MANGO & CHEDDAR

Sandwichbrottscheiben mit Mayonnaise einstreichen und wie beschrieben in der Pfanne braten, dabei die 1 Brotscheibe mit Mangochutney bestreichen, die andere mit Cheddar belegen. Fertige Brotscheiben zusammenklappen.

LE PETIT FRANÇAIS

Sauerteigbrottscheiben mit Butter einstreichen und wie beschrieben in der Pfanne braten, dabei die 1 Brotscheibe mit karamellisierten Zwiebel-Apfel-Raspeln bestreichen, die andere mit Brie belegen. Fertige Brotscheiben zusammenklappen.

RÖSTPAPRIKA & RICOTTA

Weißbrottscheiben mit Butter einstreichen und wie beschrieben in der Pfanne braten, dabei die 1 Brotscheibe mit gerösteten Paprikaschoten belegen, die andere dick mit Ricotta bestreichen. Fertige Brotscheiben mit Basilikum garnieren, zusammenklappen.



BROT

Weißbrot, Toastbrot, Sandwichbrot, Roggenbrot, Sauerteigbrot, Olivenbrot, altbackenes Brot, ...

AUFSTRICHE

Butter, Mayonnaise, Olivenöl für die Bräunung des Toasts, andere Aufstriche für den Geschmack: Pesto (grün, rot), Chutney, Relish, karamellisierte Zwiebeln, Guacamole, Konfitüren (Feige, Tomate, Aprikose, Pfirsich, Pflaumenmus, Preiselbeeren), Bacon Jam (siehe [>](#)), Sambal Oelek, Sriracha-Chilisauce, Senf, Tapenade, Sardellenpaste, Honig, Balsamico, ...

KÄSE

Zart schmelzende Käse (lieber jünger als älter), am besten in dünnen Scheiben, notfalls auch gerieben; bei geringer Schmelzeigenschaft (z.B. Feta, Ziegenfrischkäse, Parmesan) eine gut schmelzende Sorte dazumischen. Optimal sind: Asiago, Cheddar, Brie, Comté, Emmentaler, Taleggio, Fontina, Gruyère, Gorgonzola, Provolone, Mozzarella, Scamorza, ...

OBST & GEMÜSE

Entweder in dünnen Scheiben oder fein gehackt: Apfel, Birne, Pfirsich, Ananas, Tomaten, Gurken, Avocado, Zwiebeln, Pickles, Kimchi, eingelegte Antipasti, gebratene Pilze, frische Kräuter und Salat, ...

SPECIALS

Speck, Schinken oder ein Spiegelei.





BOOZY BACON JAM

So gern ich selber Geschenke mache, so ungern werde ich beschenkt. Einzige Ausnahme: Essbares oder Selbstgemachtes. Unsere amerikanischen Freunde Sherry und Bob sind mindestens genauso essensverrückt wie wir, und sie schaffen es immer wieder, mich mit etwas Köstlichem zu überraschen. Ob nun Meyer-Zitronen aus ihrem Garten, Askinosie-Schokolade oder Kleinigkeiten aus der Bouchon Bakery – jedes ihrer Mitbringsel ist ein Volltreffer. Und Bob war es auch, der mir vor Jahren ein Glas Bacon Jam aus Seattle in die Hand drückte, lange bevor diese Kreation den Siegeszug durch die Welt der Feinschmecker, Foodies und Blogger angetreten hat. Und es war Liebe auf den ersten Biss, schon beim ersten Löffel! Diese Jam macht aus jedem simplen Sandwich etwas ganz Besonderes.



FÜR 1 GLAS (200-250 ML)

3-4 rote Zwiebeln (ca. 200 g)
200 g durchwachsener Räucherspeck (in dünnen Scheiben)
1-2 Knoblauchzehen
¼ TL Zimtpulver
1 Sternanis
75 ml roter Portwein
60 ml Ahornsirup

2 EL gereifter, dickflüssiger
Aceto balsamico
Meersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Chiliflocken oder Chipotlepulver (gemahlene geräucherte
Jalapeños, gibt es in Online-Shops zu kaufen)

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Min.

PRO GLAS: ca. 1035 kcal, 66 g EW, 47 g F, 67 g KH

1 Die Zwiebeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden, ebenso den Speck. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Eine große Pfanne erhitzen und darin die Speckwürfel unter Rühren bei mittlerer Hitze goldbraun und knusprig braten. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier entfetten.

2 Die Zwiebeln ins verbliebene Fett in der Pfanne geben und glasig andünsten. Dann Knoblauch, Zimtpulver und Sternanis dazugeben und die Zwiebeln weiter bei geringer Hitze dünsten, bis sie goldbraun karamellisiert sind (mindestens 6–8 Min.).

3 Die Zwiebeln mit Portwein, Ahornsirup und Balsamico ablöschen, den Speck dazugeben und alles kurz einkochen lassen, bis eine dickflüssige Konsistenz erreicht ist. Anis entfernen und die Konfitüre mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken oder Chipotlepulver abschmecken.

4 Die Speckkonfitüre in ein gründlich gesäubertes Einmach- oder Twist-off-Glas füllen und gut verschließen. Die Konfitüre hält sich im Kühlschrank mehrere Wochen.

TIPPS Bacon Jam schmeckt zu Toast oder Grilled Cheese (siehe [>](#)), als Sandwichaufstrich, auf einem Burger, zu Käse, eingerührt in Dressings, Pastasaucen oder Rühreier sowie auf kleinen Amuse-Bouche (z.B. Cracker mit einem kleinen Stück Käse und etwas Bacon Jam darauf).