

## Rezeptkarte:

### Southern Cooking

Im Herbst 2019 waren wir in den Südstaaten der USA unterwegs - ein unvergessliches Erlebnis für alle Sinne.

Die gastfreundlichen Menschen und das ehrliche Essen ist das, was uns besonders in Erinnerung geblieben ist.

Zeit für eine Hommage an das Land von „Vom Winde verweht“ und „Forrest Gump“.



Ein für uns typisches Südstaatengericht sieht so aus:

- Meat Loaf (Hackbraten) aus unserem Kochbuch mit Gravy (Soße)
- Mac'n'Cheese (Nudeln & Käse)
- Corn Bread (Maiskuchen)
- Cabbage (gegartter Kohl)

## Einkaufsliste

### Corn Bread

- 1 Ei
- 150 ml Milch
- ½ TL Salz
- 1 TL Zucker

- 1 TL Backpulver
- 100 g Maismehl (alternativ feine Polenta)
- 1 EL Mehl
- 1 EL Butter

### Gegarter Kohl

- 200-300 g Weißkohl
- 2 EL Olivenöl
- ½ Charlotte
- ~200 ml Brühe
- 1 EL weißer Essig
- Salz & Pfeffer

### Hackbraten

- 400 g Schweinehack
- 1 EL Sauerrahm
- 1 TL Tomatenmark
- je 1 Prise Kreuzkümmel, Muskatnuss, Salz und Pfeffer
- 1 Spritzer Tabasco®

- **Für die Sauce:** 1 Espresso, 1 TL Tomatenmark, 150 ml Brühe, 1-2 EL Milch, 1 Spritzer Tabasco®

Tomatenmark bei milder Hitze anrösten, Espresso zugeben und reduzieren. Mit der Brühe ablöschen und erneut etwas reduzieren. Mit Tabasco® würzen, mit Milch auf die gewünschte geschmackliche Stärke verdünnen.

### Mac'n'Cheese

- 200 g Hörnchennudeln
- 1 TL Butter
- 1 Prise Senfpulver bzw. ½ TL Senf
- 500 ml leichte Brühe
- 2 EL Sauerrahm / Crème fraîche
- 100 g gewürfelten Käse (z. B. mittelalter Gouda und / oder Cheddar)
- Paprikapulver, etwas Knoblauchpulver und Salz & Pfeffer

## Zubereitung

Die Rezepte sind in der Reihenfolge beschrieben, die zeitlich sinnvoll ist.



## Corn Bread

Maisbrot gehört in den ganzen Südstaaten Amerikas zu einem guten Essen.

Die Zubereitung ist denkbar einfach. Die Butter schmelzen lassen, alle flüssigen Zutaten mit der Butter verrühren und abschließend alle weiteren Zutaten hinzufügen und gut vermengen.

Den Teig in eine gefettete Form geben und 20 bis 25 Minuten bei mittlerer Hitze backen.

## Cabbage

Den Kohl in Stückchen schneiden, harte Stücke entfernen. Die Zwiebel würfeln und in Olivenöl anbraten. Anschließend den Kohl hinzugeben und etwas anschwitzen.

Mit der Brühe bedecken, etwas Essig, Salz und Pfeffer zugeben, aufkochen und 25-30 Minuten leicht köcheln lassen.

Der Kohl kann gut vorbereitet und später wieder erhitzt werden.

## Meat Loaf

Das Hackfleisch mit Sauerrahm, Tomatenmark, Tabasco und den Gewürzen gut vermischen.

Hackbraten wird normalerweise im Backofen in einer Kuchenform oder als Laib gebacken. Bei dieser Variante wird der Laib geformt, zuerst in Frischhaltefolie und dann in Alufolie eingerollt und wie ein Bonbon verschlossen. Dieses Paket wird dann für 30 Minuten im köchelnden Wasser gegart.

## Mac'n'Cheese

Es gibt unzählige Varianten dieses Leibgerichts der Amerikaner. Und – obwohl wir überhaupt keine Fans von One-Pott-Nudelgerichten sind – spielt diese Zubereitungsart hier seinen Trumpf aus: die überaus cremige Konsistenz.

Zur Zubereitung werden die ungekochten Nudeln mit allen Zutaten - außer dem Käse - in einen Topf gegeben und erhitzt. Das Ganze soll nicht kochen, sondern langsam vor sich hin simmern.

Sobald die Nudeln fast durch sind (ca. nach 20 Minuten), den in kleine Scheiben geschnittenen Käse hinzugeben und solange rühren, bis der Käse zerlaufen ist.

## Mehr Rezepte

Viele großartige Rezepte für die kleine Küche finden sich im Kochbuch „Tiny Kitchen – 111 Rezepte, Tipps & Tricks“ vom Verlag travelogs.de aus der Kollektion „Einraumwohnung“ ([www.einraumwohnung.eu](http://www.einraumwohnung.eu)).

