

Für den Anfang:

New York: Waldorf-Salat-Remix

4 Portionen

Avocado-Dressing: ½ reife Avocado, 1 EL Apfelessig, 150 ml Buttermilch, 1-2 TL mittelscharfer Senf, 1 TL Honig, 1-2 EL Olivenöl, feines Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer; 400 g gemischte Salatblätter (z. B. Eisberg- und Friséesalat), 100g grüne kernlose Trauben, 2-3 Stangen Staudensellerie, 50g getrocknete Apfelringe, 150 g Blauschimmelkäse, ½ Bund Basilikum, 80g Rauchmandeln (geröstet und gesalzen; z. B. von Seeberger), 1 kleiner roter Apfel



- **Für das Avocado-Dressing:** Avocadofruchtfleisch mit deinem Teelöffel aus der Schale lösen. Avocado, Essig, Buttermilch, Senf und Honig mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Olivenöl zum Schluss unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Salatblätter putzen, abspülen, trocken schleudern und in kleinere Stücke zupfen. Trauben abspülen und halbieren. Selleriestangen putzen und eventuell die Fäden abziehen. Sellerie abspülen und in dünne Scheiben schneiden.
- Getrocknete Apfelringe in Würfel schneiden. Den Käse grob zerbröckeln. Basilikumblätter abspülen, trocken tupfen und kleiner zupfen.
- Salatblätter, Trauben, Sellerie, getrocknete Apfelwürfel, Mandeln, Käse und Basilikum auf einer Platte anrichten.
- Den Apfel abspülen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Apfelscheiben über den Salat streuen. Das Avocado-Dressing darübertäufeln. Mit frischem Pfeffer würzen und am besten sofort servieren.

Dazu passt ein Manhattan-Cocktail und Musik von Bluesmusiker Eric Bibb – Diamond Days.

1 Glas

3 Eiswürfel, 5cl Whiskey, 2cl roter Wermut (z. B. Martini Rosso oder Lillet Rouge), 2-4 Spritzer Angosturabitter; 1 Maraschino- oder Cocktail-Kirsche.

Weiter geht's mit Teil 1:

Florida: Bohnen-Kokos-Reis mit gebratenem Red Snapper

4 Portionen

2 Zwiebeln, 2 TL eingelegter grüner Pfeffer, 5 Knoblauchzehen, je 1 Dose rote und weiße Bohnen (à 425 ml Inhalt), 1 EL Butter, 200g Langkornreis, 250ml Gemüsebrühe, 250 ml Kokosmilch; 500 g Red-Snapper-Filets mit Haut (oder Zander), Salz, schwarzer Pfeffer, 2-4 EL Mehl, 1-2 EL Butterschmalz, 1-2 EL Limettensaft, 2 EL Kokos-Chips; Limettenspalten und Basilikum zum Garnieren.



- Zwiebeln abziehen und würfeln. Grünen Pfeffer abtropfen lassen und grob hacken. Knoblauch abziehen. Rote und weiße Bohnen in ein Sieb gießen, kurz abspülen und abtropfen lassen.
- Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, ganze Knoblauchzehen und gehackten Pfeffer etwa 5 Minuten darin andünsten. Den Reis unterrühren und mitdünsten. Brühe und Kokosmilch dazugießen, aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze 15-20 Minuten kochen lassen.
- Inzwischen den Fisch abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in kleinere Stücke schneiden. Die Stücke in Mehl wenden und das überschüssige Mehl abklopfen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Fischstücke darin rundherum goldbraun braten.
- Die abgetropften roten und weißen Bohnen unten den Kokos-Reis rühren, unter Rühren darin erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft kräftig abschmecken.
- Den gewürzten Reis auf eine vorgewärmte Platte oder Teller geben. Die Kokos-Chips und gebratenen Fischstücke darauf verteilen und mit Limetten und Basilikumblättchen garnieren.

Dazu passt ein Ananas-Mojito und Musik von Gloria Estefan „Hotel Nacional“ oder „90 Millas“.

1 Glas

3 Stängel Minze, 4cl weißer Rum, 1 EL

brauner Zucker, 100 g frische Ananaswürfel,

½ Limette; 2 EL zerstoßenes Eis

(Für die alkoholfreie Variante tauschen Sie den Rum gegen Tonic Water aus.)

- Minze abspülen und trocken schütteln. Einen Minzestängel beiseitelegen. Restliche Minze, Rum (oder Tonic Water) und braunen Zucker in ein großes Glas geben und mit einem Stößel groß zerstoßen. Ananaswürfel unterrühren.
- Limette auspressen. Limettensaft, zerstoßenes Eis und 3 EL Wasser dazugeben. Die restlichen Minzestängel in das Glas geben und servieren.

...und mit Teil 2:

Texas: Süßkartoffel-Tarte

12 Stücke

240 g TK-Blätterteig, 300 g Schalotten, 10 Zweige Thymian, 1-2 EL Sonnenblumenöl, 5-6 EL Balsamessig, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 600 g Süßkartoffel, 250 ml Milch, 4 Eier, Mehl für die Arbeitsfläche

- Die Blätterteigplatten nebeneinanderlegen und etwa 10 Minuten antauen lassen.
- Inzwischen die Schalotte abziehen und in Spalten schneiden. Thymian abspülen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Balsamessig und die Hälfte von Thymian dazugeben und etwa 5 Minuten dünsten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Blätterteigplatten aufeinanderlegen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit einer Kuchenrolle zu einer runden Teigplatte (Durchm. etwa 30cm) ausrollen. Den Teig in eine runde Spring- oder Auflaufform (Durchm. 26cm) legen und den Teig an den Rändern hochziehen. Überstehende Teigränder abschneiden und den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen.
- Den Backofen auf 200 Grad, 180 Grad Umluft, Gas Stufe 4 vorheizen.
- Süßkartoffeln schälen, abspülen und in dünne Scheiben hobeln. Mit den geschmorten Schalotten in die vorbereitete Form schichten, dabei eventuell mit etwas Salz und Pfeffer würzen.



- Milch und Eier verquirlen und über die Kartoffelscheiben gießen. Den restlichen Thymian darüber streuen. Die Tarte auf den Backofenrost stellen und auf der unteren Schiene etwas 50 Minuten backen. Nach 30 Minuten eventuell mit einem Bogen Backpapier abdecken, damit die Tarte nicht zu dunkel wird.

Nach Teil 2 einen doppelten Espresso trinken und zurücklehnen. Dabei Musik von Alison Krauss hören z. B. „Stay“ oder Alison Krauss & Union Station „paper airline“.

Wer jetzt noch kann:

Maple Flan (Ahorn-Karamel-Creme)

4 Portionen

Maple Flan ist Creme Caramel auf amerikanisch. Ein sehr leckeres und ansehnliches Dessert, das sich prima einen Tag im Voraus gleich für viele Personen zubereiten lässt.

3 ganz frische Eier, 75 ml Ahornsirup
150 ml Milch, 150 ml Sahne
1 Vanilleschote (oder Bourbon-Vanillezucker)

Für die Förmchen: 100 ml Ahornsirup; auf 2/3 eingekocht
Öl zum Ausstreichen.

Als Dekoration Schlagsahne und frische Früchte der Saison



Kleine Förmchen (auch Kaffeetassen lassen sich verwenden) mit wenig Öl einfetten. Den reduzierten Ahornsirup auf die Förmchen verteilen. Den Backofen auf 150 Grad vorheizen. Die Eier mit dem Ahornsirup gut verschlagen. Milch und Sahne mit der aufgeschlitzten Vanilleschote oder mit Vanillezucker erhitzen und einige Minuten ziehen lassen, Schote herausfischen. Die heiße Milch zu der Eier-Ahornsirupmasse gießen und alles mit einem Schneebesen verrühren. Vorsichtig in die Tassen gießen. Die Förmchen in eine mit Wasser gefüllte Fettpfanne stellen und etwa 30 bis 40 Minuten pochieren. Die Förmchen einige Stunden in den Kühlschrank stellen und dann gestürzt servieren. Mit Schlagsahnetupfen und Früchten dekorieren.

Viel Spaß bei Ihrem amerikanischen Abend zu Hause und kochen quer durchs große Land wünscht das pro office Planungsteam Lemgo. Ihre Ideen und Kochtipps zum Thema werden gerne entgegen genommen: marketing@prooffice.de und unter „Lifestyle“ veröffentlicht.