

Auf der Sonnenseite

Unter der Sonne Kaliforniens hat sich ein besonderer Küchenstil entwickelt. Hier mischen sich Einflüsse aus Asien, Europa, Mittel- und Südamerika und der Karibik zu einem fantasievollen Ganzen. Probieren Sie vier Rezepte mit regionalen Weinen – chipsfrei, versteht sich!

Hier unsere vier Rezepte zum Nachkochen:

Farmersalat mit Ziegenkäse-Toasties

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Für die Vinaigrette:

1 EL Champagneressig

1 Schalotte, geschält und gewürfelt

Feines Meersalz

3 EL natives Olivenöl extra

Frisch gemahlener Pfeffer

12 dünne, schräg geschnittene Scheiben Baguette

2 1/2 EL natives Olivenöl extra

125 g junger Ziegenkäse ohne Rinde, raumtemperiert

1 TL grob gehackter frischer Thymian

180 g gemischte Blattsalate

Etwa 30 g essbare Blüten wie Kapuzinerkresse oder Schnittlauch-Blüten

Für die Vinaigrette Essig, die Schalotte und eine Prise Salz in einer kleinen Schüssel vermengen und 30 Minuten ziehen lassen (lindert die Schärfe der Schalotten). Olivenöl einrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Ofen auf 220° C vorheizen. Die Baguettescheiben von beiden Seiten mit insgesamt etwa 1 Esslöffel Olivenöl bestreichen und im Ofen 6 bis 8 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Beiseite stellen; während des Abkühlens werden sie noch etwas knuspriger. Die Ofentemperatur auf 180° C reduzieren. Eine kleine ofenfeste Form mit etwas Olivenöl einfetten und den Ziegenkäse hineinsetzen. Mit dem Thymian bestreuen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Den Käse etwa 10 Minuten backen, bis er weich ist. In der Zwischenzeit die Blattsalate in einer Schüssel mit der Vinaigrette vermengen und abschmecken. Den Salat zu gleichen Teilen auf Tellern anrichten und nach Belieben dekorativ mit den Blüten garnieren. Die gerösteten Baguettescheiben gleichmäßig mit dem warmen Ziegenkäse bestreichen. Auf jeden Teller drei Scheiben arrangieren und sofort servieren.

Burritos

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

250 g Kidney-Bohnen (aus der Dose)

Tabasco-Sauce

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

4 weiche Weizenmehl-Fladen (Tortillas)

4 hart gekochte Eier
2 Tomaten
200 g Cheddar-Käse
½ kleiner Eisbergsalat

Die Bohnen pürieren, eventuell etwas von der Dosenflüssigkeit dazugeben. Mit Tabasco, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tortillas auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad fünf Minuten erwärmen. Das Bohnenpüree auf die Tortillas streichen. Die Eier schälen und achteln, die Tomaten vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Den Cheddar-Käse grob reiben, den Eisbergsalat waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Das Bohnenpüree auf die Tortillas streichen, Eier und Tomatenspalten darauf setzen und mit Cheddar und Salatstreifen bestreuen. Die Tortillas zusammenrollen und die untere Ecke einklappen, mit dem restlichen Salat garnieren.

Gebratener Tunnfisch mit Linsengemüse

Zutaten für 4 Personen
Zubereitungszeit: 45 Minuten

Für die Linsen:

4 EL Butter
1 Karotte, geschält und gewürfelt
1 Zwiebel, geschält und gehackt
1 kleine Stange Bleichsellerie, gewürfelt
2 Knoblauchzehen, geschält und gehackt
750 ml Hühnerbrühe
1 Zweig Thymian
220 g grüne Linsen, verlesen und gewaschen
Meersalz
Frisch gemahlener Pfeffer

Für den Tunnfisch:

1 TL Fenchelsamen
4 Tunnfischsteaks
2 EL natives Olivenöl extra

Für die Linsen 2 EL Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Zwiebel, Karottenwürfel, den Bleichsellerie und den Knoblauch in etwa 20 Minuten darin glasig schwitzen. In einem Topf die Brühe mit dem Thymian zum Kochen bringen. Linsen einstreuen und halb zugedeckt in 20 Minuten weich köcheln. Vom Herd nehmen und den Thymianzweig wegwerfen. Linsen mit einer Schaumkelle herausnehmen und mit etwa 4 EL der Garflüssigkeit zu dem Gemüse in die Pfanne geben. Salzen, pfeffern und gut umrühren, bis die Linsen alle Flüssigkeit aufgesogen haben. Eventuell noch Flüssigkeit nachgeben.

Parallel die Fenchelsamen im Mörser fein mahlen: Die Tunnfischsteaks von beiden Seiten mit Olivenöl einreiben und mit Salz, Pfeffer und den Fenchelsamen würzen. In einer Pfanne Öl heiß werden lassen und die Tunnfischsteaks braten, bis der Fisch halb durchgegart ist und auf beiden Seiten schön braun ist. Linsen vom Herd nehmen, Petersilie und restliche Butter unterrühren, bis sie geschmolzen ist. Tunnfischsteaks auf vorgeheizten Tellern anrichten, und

mit dem Linsengemüse servieren. Tipp: Kalifornische Walnüsse passen prima zu dem Linsengemüse. Einfach zerbröckeln und darunter geben.

Chocolate Cakes mit Espresso-Eiscreme

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit:

Für die Eiscreme

500 ml Sahne, 1 EL Instant-Espressopulver, ¼ Vanilleschote, längs aufgeschlitzt

4 Eigelb, 125 g Zucker

Für die Küchlein

150 g Butter, 150 g Zartbitterschokolade, gehackt

2 große Eier, 1 Eiweiß

180 g Zucker, 60 g Mehl, gesiebt

Für die Eiscreme die Sahne und das Espressopulver in einem Topf vermengen. Das Vanillemark aus der Schote schaben und unter die Sahnemischung rühren. Die Schoten ebenfalls zugeben. Auf mittlerer Stufe zum Kochen bringen und zugedeckt abseits der Kochstelle 15 Minuten ziehen lassen. Die Eigelbe etwa drei Minuten in einer Schüssel mit dem Zucker verschlagen, bis die Masse hellgelb ist. Nach und nach die heiße Sahnemischung (mit der Vanilleschote) unterschlagen. Die Mischung zurück in den Topf gießen und auf kleiner Stufe unter ständigem Rühren behutsam erhitzen, bis sie sichtbar dick wird und den Löffelrücken überzieht (dies geschieht bei einer Temperatur von etwa 80° C). Sie können die Masse auch im heißen Wasserbad aufschlagen. Die Eismasse sofort von der Hitzequelle nehmen und 1 Minute weiter schlagen. Durch ein feines Sieb in eine Schüssel passieren, abkühlen lassen und zugedeckt im Kühlschrank etwa 8 Stunden oder über Nacht durchkühlen lassen. Nach Herstellerangabe in der Eismaschine gefrieren und in einem luftdicht verschlossenen Gefäß in den Gefrierschrank stellen.

Für die Kuchen den Ofen auf 180° C vorheizen. Die Böden und Seiten von vier 250-Milliliter-Soufflèförmchen mit Butter bestreichen und mit Mehl austreuen; überschüssiges Mehl heraus klopfen. Die Butter in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze zerlassen. Vom Herd ziehen, die Schokolade zugeben, weich werden lassen und dann glatt rühren. In einer Schüssel die Eier, das Eiweiß und den Zucker verschlagen. Die Schokoladenmasse dazugießen und gründlich einarbeiten. Vorsichtig das Mehl unterheben. Die Masse in die vorbereiteten Förmchen füllen und diese auf ein Backblech setzen. Die Küchlein 26 bis 28 Minuten backen, bis sie aufgegangen und an der Oberfläche aufgesprungen sind. Aus dem Ofen nehmen und vorsichtig auf Dessertteller stürzen. Die Küchlein mit der Oberseite wieder nach oben drehen, 3 Minuten abkühlen lassen und mit der Eiscreme servieren.