

Taste of TRAVEL

URSULA SCHERSCH



Die BESTEN REZEPTE der WELT
Schritt für Schritt erklärt

G|U

INHALT

GUTEN MORGEN, WELT!

Frühstück und Brunch 11

USA: Luftiges Dutch Baby	13
Kanada - USA: Blueberry Buttermilk Pancakes	15
Glücklichmacher-Rezept: USA - Cinnamon Rolls – Luftige Zimtschnecken	16
USA: Peanut Butter Granola	20
China: Congee – Reisporridge	22
Korea: Hotteok – Süße Nuss-Hefe-Pfannkuchen	24
Malaysia - Singapur: Butter-Kaya-Toast	26
Japan: Japanische Milchbrötchen	28
USA: Banana Bread	30
USA: Einfaches Topfbrot (ohne Kneten)	32
Israel: Jerusalem Bagels	34
USA: Frühstücksei-Muffins	37
Belgien: Hefe-Frühstückswaffeln	38
Kanada - USA: French Toast mit Frischkäse und Himbeeren	40
Glücklichmacher-Rezept: Hongkong – China: Po Lo Bao – Pineapple Buns	42
Spanien: Ensaimada – Flaumige Hefeteigschnecke	46
Österreich: Luftige Brioche-Sonntagskipferl	48

SCHNELL UND EINFACH

Gerichte für jeden Tag 51

Israel: Schnelle Shakshuka für jeden Tag	52
Libanon: Kichererbsensalat mit Feta und Minze	54
Kanada: Röstkartoffel-Linsen-Salat	57
Kuba: Kubanische schwarze Bohnen	58
Mexiko: Quesadillas mit Hühnerfleisch und Paprika	60
USA: Chili con Carne	62
Indien: Schnelles veganes Kartoffelcurry	65
Indien: Einfaches Naan ohne Hefe	67
Glücklichmacher-Rezept: Thailand: Rotes Curry mit Kürbis und grünen Bohnen	68
Japan: Sesam-Ramen mit Pilzen	72

Philippinen: Tortang Talong – Auberginen-Omelett	74
USA: Das ultimative Egg-Sandwich	76
USA: Patty Melt	78
USA: Cremige Mac and Cheese	80
Österreich: Käsespätzle mit Röstzwiebeln	82
Italien: Cremiges Spargelrisotto	85
USA: Tomatensuppe mit Grilled Cheese Sandwich	86
Österreich: Steirische Kürbiscremesuppe	88

WOCHENENDE!

So viel Zeit muss sein	91
------------------------------	----

Thailand: Einfaches vegetarisches Pad Thai	92
Glücklichmacher-Rezept: Vietnam: Bun Cha Gio Chay – Nudeln mit Frühlingsrollen	94
China: Lamian – Handgezogene Nudeln	98
China: Sichuan-Nudeln	100
Thailand: Khao Soi – Chiang Mai Curry-Nudeln	102
Indien: Cremiges Rote-Linsen-Dal	104
Indien: Schnelles Butter Chicken	106
Indien: Shahi Paneer	108
Indien: Paneer Jalfrezi	110
Sierra Leone - Westafrika: Westafrikanischer Erdnusseintopf	112
Glücklichmacher-Rezept: Hawaii - USA: Poke Bowl mit Saibling	114
Mittlerer Osten: Kichererbsen-Bowl mit Hummus und Bulgur	118
Italien: Sommerpizza mit luftigem Teig	120
USA: Deep Dish Pizza	122
USA: Boston Baked Beans	124
USA: Louisiana Gumbo	126
Österreich: Cremiges Erdäpfelgulasch	128
Italien: Kartoffel-Gnocchi in Käsesauce	130
Italien: Gnocchetti Sardi in Tomatensauce	132
Polen: Pierogi Ruskie	134
Türkei: Manti – Gefüllte Mini-Teigtaschen	136
Georgien: Khachapuri – Georgisches Käseschiffchen	138

INHALT

GESELLIGE ABENDE

Snacks und Soulfood zum Sattessen 141

Indien: Samosas – Indische Teigtaschen	142
USA: Potato Burger Buns	144
Glücklichmacher-Rezept: USA: Der ultimative Smash Burger	146
USA: Vegetarischer Bohnen-Burger	150
Glücklichmacher-Rezept: USA: Pulled Pork Sliders	152
Mexiko: Bohnen-Reis-Burritos	156
Mexiko - USA: Tacos de Pescado – Fisch-Tacos	158
Chile: Tomaten-Käse-Empanadas	160
Vietnam: Sommerrollen mit Erdnussdip	162
Vietnam: Banh-Mi-Sandwich mit Tofu	164
Glücklichmacher-Rezept: China: Jiaozi – Potsticker mit Pilz-Tofu-Füllung	166
Türkei: Sigara Böregi – Zigarrenbörek	171
Israel: Schnelles, cremiges Hummus	172
Italien: Focaccia mit Kirschtomaten	174
Brasilien: Pao de queijo – Käsebällchen	176
USA: Einfacher Käsedip	178
USA: Knusprige Potato Wedges	181
USA: Sheet Pan Nachos – Überbackene Nachos	182
Spanien: Patatas Bravas mit Salsa	184

SÜSSES

Mehlspeisen und Desserts 187

USA: Saftige Brownies	188
Italien: Torta Caprese – Schokokuchen ohne Mehl	190
Italien: Lieblings-Tiramisu	193
Japan: Japanese Cheesecake	194
Österreich: Luftige Topfenockerl mit Butterbröseln	196
Glücklichmacher-Rezept: Österreich: Zwetschgenknödel	198
Österreich: Luftiger Kaiserschmarrn	202
Österreich: Palatschinken mit Marillenmarmelade	204
Frankreich: 2-Zutaten Mousse au Chocolat	206

Portugal: Pastéis de Nata	208
USA: Heidelbeer-Muffins mit Knusperstreuseln	210
Australien: Luftig-weiche Himbeer-Friands	212
Glücklichmacher-Rezept: Schweden: Kardamomschnecken	214
China: 3-Zutaten Ingwerpudding	218
Thailand: Kanom Krok – Kokos-Dessert	220
Thailand: Roti mit Banane	222
USA: Brownie Cookies	225
Costa Rica: Cajeta – Kokos-Karamell-Toffees	226
Italien: Amaretti-Kekse	228
 Glossar und verwendete Zutaten	 230
Tipps, Infos, Maßeinheiten	232
Rezeptregister A-Z	234
Rezepte nach Ländern	238
Impressum	240

DANK

Für die treuen Leserinnen und Leser meines Blogs Taste of Travel, ohne die es dieses Buch nicht geben würde und die mich jeden Tag motivieren. Dieses Buch ist für euch!

David Krejci – mein liebster Reisebegleiter, der mich zu kulinarischen Entdeckungen verleitet und meine Ideen und Projekte 100%ig unterstützt. Ein Danke ist einfach nicht genug, daher widme ich dir dieses Buch. Monika Schütz für die Hilfe beim Rezeptetesten. Monika Greiner, die von Stunde eins an das Taste of Travel Kochbuch glaubte und dieses Projekt Realität werden ließ.



»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

THAILAND

KHAO SOI – CHIANG MAI CURRY-NUDELN

Khao Soi ist ein für den Norden Thailands typisches Curry. Vor allem in Chiang Mai, der größten Stadt im Norden, ist es kulinarisch fest verankert. Das Curry mit Hühnerfleisch wird auf gekochten Eiernudeln serviert. Ich ersetze die traditionell dazu gereichten rohen Schalotten und den eingelegten Kohl mit etwas milderem, eingelegten roten Zwiebeln und Radieschensprossen.

Für 2 Personen

Zubereitung: 40 Min.

Ziehen: mind. 1 Std.

Eingelegte Zwiebeln:

2 sehr kleine rote Zwiebeln

(je 35 g)

1 TL Zucker

Salz

40 ml Weißweinessig

Curry:

200 g Hühnerfleisch (Brust oder Keule)

1 Stück Ingwer (2 × 3 cm)

2 Knoblauchzehen

1 EL Öl

2 geh. TL rote Currypaste (20 g)

2 TL gelbes Currypulver

1 Dose Kokosmilch (400 g)

200 ml Gemüsebrühe (ersatzweise Wasser)

2 TL brauner Zucker

Salz

125 g getrocknete Eiernudeln

Topping:

1 Frühlingszwiebel

Koriandergrün zum Bestreuen

rote Radieschensprossen

Limettenspalten

1. Für die eingelegten Zwiebeln die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. 80 ml warmes Wasser, Zucker und ½ TL Salz in einem Einmachglas verrühren. Den Essig und die Zwiebelringe dazugeben. Das verschlossene Glas mind. 1 Std. bei Zimmertemperatur, noch besser über Nacht im Kühlschrank, ruhen lassen.
2. Für das Curry das Hühnerfleisch in 4 Stücke schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und reiben oder fein hacken.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Ingwer und Knoblauch für ½–1 Min. darin andünsten. Currypaste und Currypulver dazugeben und ca. 30 Sek. unter Rühren anbraten.
4. Ca. 5 EL Kokosmilch einrühren, sodass eine sehr dicke Sauce entsteht. Dann weitere 3 EL Kokosmilch unterrühren und das Hühnerfleisch dazugeben. Das Fleisch pro Seite ca. 1½ Min. köcheln lassen.
5. Restliche Kokosmilch, Gemüsebrühe, Zucker und ½ TL Salz einrühren und alles mind. 5 Min. offen köcheln lassen. Für ein dickflüssigeres Curry länger köcheln lassen. Das Curry mit Salz abschmecken und bei kleiner Hitze zugedeckt warm halten.
6. Die Eiernudeln laut Packungsanweisung kochen und in ein Sieb abgießen.
7. Für das Topping die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Koriandergrün und Sprossen waschen.
8. Die Nudeln auf Schalen oder tiefe Teller verteilen. Das Curry samt Fleisch darübergießen. Mit Frühlingszwiebeln, eingelegten Zwiebeln, Limettenspalten, nach Belieben frittierten Nudeln (s. Tipp), Koriandergrün und Radieschensprossen servieren.

TIPP

Frittierte Nudeln: Typisch für dieses Gericht sind knusprig frittierte Eiernudeln als Topping. Dafür 70 g der gekochten, abgetropften Eiernudeln einige Min. in einer kleinen Pfanne mit etwas Öl frittieren, bis sie knusprig sind. Auf Küchenpapier entfetten und das Curry damit toppen.

