

Gumbo

für 4 Personen

- 3 EL Olivenöl
- 300 g Okra (ca. 4 Minuten überkochen, kalt abspülen, danach in Scheiben schneiden)
- 150 g Karotten, in Scheiben
- 140 g Staudensellerie, in Scheiben
- 120 g Paprika, grün/rot Würfel
- 150 g Tomaten, Würfel
- 150 g Zwiebel, feingehackt
- 4 Knoblauchzehen, feingehackt
- Chili nach Geschmack – Schärfe
- 1 EL Paprikapulver
- ½ l Gemüsebrühe
- Salz, Thymian, Petersilie, Cajungewürz (alles gemahlen wie Senfkörner, Kümmel, Paprika, Cajun, schwarzer Pfeffer, Thymian)

Zubereitung:

kann mit Meeresfrüchte, Geflügel + Andouillewurst zubereitet werden

Öl erhitzen, Gemüse, Knoblauch und Gewürze anrösten, Gemüsebrühe aufgießen, ca. 20 Minuten köcheln lassen, zuletzt mit einer hellbraunen Einbrenn abbinden;

Jambalaya

für 4 – 6 Personen

- 120 g Räucherspeck, in Streifen schneiden
- 100 g Zwiebeln, feingehackt
- 200 g Reis
- 3-4 dl Hühnerfond
- 2 Knoblauchzehen, feingehackt
- 2 Stk Paprika, in Würfel schneiden
- 120 g Stangensellerie, in dünnen Scheiben
- 100 g Schinken, in Würfel
- 400 g Tomaten, in Würfel
- 1 EL Limetten oder Zitronensaft
- etwas Chili (nach Geschmack – Schärfe)
- Salz, Pfeffer, Thymian

Zubereitung:

kann mit Meeresfrüchte, Geflügel oder nur mit Gemüse zubereitet werden

Gemüse, Speck und Knoblauch/Gewürze anbraten (nicht die Tomaten); Reis hinzugeben, kurz mitrösten, Hühnerfond aufgießen, wenn mit Meeresfrüchte – jetzt dazugeben und bei 180 Grad ca. 20 Minuten im Backrohr garen.

Kürbis-Walnuss-Kuchen

130 g Mehl
6 g Backpulver
60 g feingehackte Walnüsse
2 Eier
170 g braunen Zucker
30 g Walnussöl
80 g Pflanzenöl
240 g Kürbispüree
Gewürze
1 TL Zimt
etwas Muskat
gemahlene Gewürznelken
Salz

Zubereitung:

1) Mehl, Backpulver, Gewürze und Walnüsse vermischen
2) Eier, Zucker und Öl cremig schlagen, Kürbispüree einrühren, danach den Mehlmix vorsichtig unterheben. Die Masse in eine gebutterte und gemehlte Form abfüllen, bei 180 Grad ca. 35 Minuten backen

Lachs moody blues

für 4 Personen

600 g Lachsfilet
Cajongewürz
3 EL Olivenöl
500 g Kürbis (Muskat oder Butternusskürbis)
100 g geräucherten Bauchspeck
30 g Butter
80 g Zwiebeln, feingehackt
Gewürze, Zimt, Muskat, etwas Honig, Weißwein
1 Apfel

Zubereitung:

Kürbis schälen und in exakte Würfel schneiden, aus den Abschnitten ein Püree herstellen, Speckwürfel, Zwiebel und Kürbis in Butter kurz anschwitzen, Gewürze und Apfel begeben, Weißwein dazu und weichdünsten, mit Salz, Pfeffer und etwas Honig abschmecken. Lachsfilet mit Cajongewürz einreiben, und in Olivenöl scharf anbraten.

Rucolasalat mit Blauschimmelkäse

für 4 Personen

- 480 g Rucola
- 60 g schwarze Oliven in dünnen Scheiben
- 8 Stk getrocknete Tomaten in Öl eingelegt und in Streifen geschnitten
- 220 g Blauschimmelkäse (nach Ihrem Geschmack)
leicht zerbröckelt
- 120 g Pecan oder Walnüsse
Dressing

Zubereitung:

Dressing: 1 TL Knoblauch feingehackt, 1 EL Dijon-Senf, 4 EL Balsamico Essig, 1 EL Oregano und 6cl Olivenöl aufmischen; mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken

Salatcombo von rote Rüben, Karotten und Spinat

für 4 Personen

- 450 g Rote Rüben (möglichst kleine und Karotten mit Olivenöl bestreichen,
- 250 g Karotten und im Backrohr bei 200 Grad rösten; Rüben schälen, Karotten in Stücke schneiden und in der Vinaigrette marinieren.)
- 220 g Spinat
Salz, Pfeffer, Olivenöl

Vinaigrette:

- 6cl Olivenöl
- 3 cl Zitronensaft
- 1 EL Honig
etwas Kümmel gemahlen
- 1 Knoblauchzehe feingehackt
- 1 EL Minze, feingehackt
- 2 EL Jungzwiebel, in feinen Streifen
Salz, Pfeffer und Chili zum Abschmecken

Anrichten:

Spinat mit etwas Vinaigrette beträufeln, auf ein Teller anrichten, Rüben und Karotten darüber fein auflegen

Schwarze Bohnensuppe

für 4 Personen

- 180 g schwarze Bohnen (24 h einweichen)

120 g Zwiebeln, feingehackt
2 Knoblauchzehen, feingehackt
2 EL Olivenöl
1 l Gemüsefond
80 g geräucherten Speck zum Mitkochen
Gewürze
Kümmel
Koriander
Thymian
Chili
Salz, Pfeffer
Garnitur Paprika grün/rot in kleine Würfel, Tomaten in kleine Würfel
Sauerrahm, wenn möglich frischen Koriander

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anrösten, die eingeweichten Bohnen dazu, Speck, Gemüsefond aufgießen, Gewürze dazu und weichköcheln;
danach mixen und durch ein Sieb passieren und mit Garnitur garnieren.

Schweinsripperl creolisch

für 6 – 8 Personen

1,8 kg Schweinsripperl
3 EL Olivenöl
3 Stk Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
3 EL Knoblauchzehen, feingehackt
1 EL feingeschnittenen Chili, frisch
4 Stk Maiskolben (in ¼ Teile geschnitten)
2 Stk Süßkartoffel
2 Stk Kochbananen (in ¼ Teile geschnitten)
Saft von 2 Stk Limetten
¾ l Gemüsebrühe
Gewürze
1 TL gemahlene Kümmel
1 EL Paprikapulver edelsüß
½ TL Koriander
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Ripperl salzen, in einem großen Topf in Olivenöl anbraten bis leicht braun, Ripperl aus Topf herausnehmen und darin Zwiebel, Knoblauch anrösten. Die Gewürze kurz mitrösten, mit Gemüsebrühe und Limettensaft ablöschen, Ripperl, Maiskolben, Kochbananen und Süßkartoffel dazugeben und leicht köcheln lassen (ca. 1 h).

Ein herzhafter Eintopf für die Winterzeit!