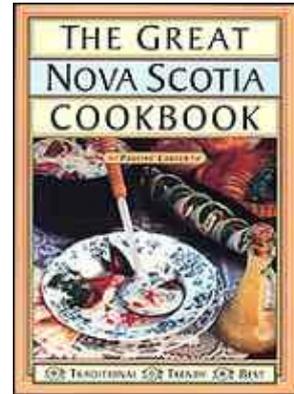


Ein Tipp vorweg: **The Great Nova Scotia Cookbook**,
reviewed by Ronnie Scullion
by Pauline Carter, Nimbus Publishing Ltd. , Soft cover,
Cost: \$29.95, ISBN 1-55109-346-4



Kanadischer Pfannkuchen

(breakfast pancakes with maple syrup)

- 1 Ei
- 1 1/4 Tassen Milch
- 2 EL Öl oder zerlassene Butter
- 1 1/4 Tassen Mehl
- 1 EL Zucker
- 2 TL Backpulver
- 1/2 TL Salz

Ei, Milch und Öl verrühren. Die trockenen Zutaten vermischen und hinzufügen. Schlagen, bis das Mehl ganz untergerührt ist. Der Teig darf etwas klumpig sein. In einer Pfanne Fett erhitzen. (Mit einigen Tropfen Wasser läßt sich die Temperatur feststellen: Zischt das Wasser, ist die richtige Temperatur erreicht). Jeweils Teig für einen Pfannkuchen in die heiße Pfanne geben. Den Pfannkuchen wenden, wenn er Blasen wirft (doch bevor die Blasen zerplatzen). Von der anderen Seite braucht der Pfannkuchen nur halb so lange und wird nicht so gleichmäßig braun. Sofort mit Butter und Ahornsirup servieren. *Ergibt 16 Pfannkuchen von etwa 8 cm Durchmesser.*

Sauerteig Brot

(sourdough bread)

Sauerteig war für die Bergleute im Norden einst so wichtig, daß sie den "Starter" (Sauerteig) auf ihrem Körper trugen, um ihn warmzuhalten. Irgendwann einmal brachte ihnen dies selber den Namen "Sauerteig" ein.

Für den Sauerteig:

- 2 mittelgroße Kartoffeln (etwa 1/2 Pfund)
- 1 EL Zucker
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 2 Tassen Wasser
- 2 Tassen Mehl
- 1/2 TL Salz

Die Kartoffeln in der angegebenen Menge Wasser gar kochen. Das abgegossene Kochwasser beiseitestellen und mit Leitungswasser auf 2 Tassen ergänzen. Die Kartoffeln pellen und kleinstampfen. In das mittlerweile lauwarme Kartoffelwasser den Zucker einrühren und die Hefe darüberstreuen. Rasten lassen, bis sich die Hefe, aufgelöst hat (etwa 10 Minuten). Nun den Kartoffelbrei einrühren. Mit einem Tuch bedeckt zwei bis drei Tage an einem warmen Ort aufbewahren und gelegentlich umrühren. Wenn die Masse anfängt zu gären, das Mehl unterschlagen, bis der Teig glatt ist. Bedecken und über Nacht an einem warmen Ort rasten lassen. Am nächsten Tag 2 Tassen Sauerteig für das Brot abmessen und den Rest - für das nächste Brot - im Kühlschrank aufbewahren.

Für das Brot:

- 2 Tassen Sauerteig
- 3 EL zerlassenes Biskin
- 1 EL Zucker
- 2 1/2 bis 3 Tassen Mehl
- 1 TL Salz

Den Sauerteig in eine große Schüssel füllen. Zucker, Salz und Biskin hinzufügen. Nach und nach so viel von dem gesiebten Mehl einrühren, bis ein weicher, nicht klebender Teig entsteht. Auf einem leicht bemehlten Brett 10 Minuten kneten. Den Teig in eine gefettete Schüssel legen und mit Fett bestreichen. Bedeckt an einem warmen Ort (etwa 30°C) gehen lassen, bis der Teig um das Doppelte aufgegangen ist (etwa eine Stunde). Den Teig zusammenschlagen, zwei Minuten kneten und nochmals wie zuvor gehen lassen. Wiederum zusammenschlagen und auf einem Brett zu einem Brotlaib formen. In eine gefettete Brotform legen (20 x 30 cm) und mit Fett bestreichen.

Wiederun bedeckt gehen lassen, bis der Laib ums Doppelte aufgegangen ist (etwa eine Stunde). 15 Minuten bei 200 ° C backen, dann die Hitze auf 190°C reduzieren und das Brot goldbraun backen (30 bis 40 Minuten).

Um zusätzlichen Sauerteig herzustellen:

Den verbleibenden Sauerteig eine Nacht, bevor ein neues Brot gebacken werden soll, aus dem Kühlschrank nehmen. Eine Tasse Kartoffelwasser und eine Tasse Mehl unterschlagen. Über Nacht an einem warmen Ort zugedeckt rasten lassen. Das Brot wie oben zubereiten. Wenn nur noch 2 oder 3 EL Sauerteig übrig sind: Diese Masse nach und nach folgendermaßen aufbauen:

Am 1. Tag mit 1 EL Wasser und 1 EL Mehl,

Am 2. Tag mit 1/4 Tasse Wasser und 1/4 Tasse Mehl.

und so weiter, bis wieder genügend Sauerteig vorhanden ist.

Quebecer Mett

(cretons du Quebec)

Ein sehr altes, beliebtes franko-kanadisches Rezept (vermutlich ähnlich demfranzösischen "rillettes"), mittlerweile so populär, daß man es im Supermarktkauf kann. Dieser Brotaufstrich wird gerne zum Frühstück gegessen, eignetsich aber auch hervorragend als kleiner Imbiß.

900 g Bauchspeck

1/4 TL Pfeffer

1350 g Schweinsgehacktes

2 zerdrückte Knoblauchzehen

2 kleine, gehackte Schweinsnieren

1 Lorbeerblatt

2 Tassen kochendes Wasser

1/2 TL Bohnenkraut

1 Tasse gehackte Zwiebel

1/4 TL Nelken

1 EL Salz

1/4 TL Muskatnuß

Den Bauchspeck in kleine Würfel schneiden und bei schwacher Hitze unter Rühren in der Pfanne zerlassen. Den Speck abgießen und das Fett zur Seite stellen. Die Grieben im Mixer zerkleinern. Das Gehackte und die Nieren eine Stunde im Wasser köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren, damit die Masse sich nicht festsetzt. Die Grieben und die übrigen Zutaten untermischen. Zugedeckt ungefähr zwei Stunden leise köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Das Lorbeerblatt entfernen. Sollte die Masse zu trocken sein, etwas von dem Fett unterrühren. Etwas abkühlen lassen, und, um das Fett gleichmäßig zu verteilen, nochmals krätig durchrühren und in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Form gießen. Kalt stellen, bis der Aufstrich fest geworden ist. *Ergibt 7 Tassen.*

Farnspitzen Cremesuppe

(creme of fiddlehead soup)

3/4 Tasse gehackte Lauchzwiebel

1/4 Tasse Butter

3 Tassen Hühnerbrühe

1 1/2 Tassen geschälte, gewürfelte rohe Kartoffeln
2 Tassen Farnspitzen
1/2 TL Salz
1/4 TL weisser Pfeffer
1 1/2 Tassen Milch
gehacktes Schnittlauch oder Croutons (wahlweise)

Die Zwiebel in einer Bratpfanne 5 Minuten in Butter glasig dünsten. Hühnerbrühe, Kartoffeln, Farnspitzen und Gewürze hinzugeben. Zudecken und köcheln lassen bis die Kartoffeln gar sind (etwa 30 Minuten). Die Masse in einem Mixer glatt pürieren. Milch hinzufügen. Heißoder kalt servieren. Nach Wunsch mit gehacktem Schnittlauch oder Croutons garnieren. *Ergibt 8Portionen.*

Franko-kanadische Erbsensuppe

(habitant pea soup)

2 Tassen gelbe Erbsen (Trockenfrüchte)
gut 2 Liter Wasser
1 gehackte Zwiebel
120 - 240 g gepökelttes Schweinefleisch
1 TL gehackte Petersilie oder 1/2 TL Salbei
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Die Erbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Die gehackte Zwiebel, das Pökelfleisch und die Gewürze hinzugeben und zugedeckt 3 bis 4 Stunden köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. (Sollte das Pökelfleisch zu salzig sein, 5 Minuten kochen, abtropfen lassen und dann in die Suppe geben).

Fischterriner

(fish chowder)

Das Wort "Chowder" ist vom französischen "chaudière" abgeleitet und bedeutet großer Suppentopf.

900 g Kabeljau- oder Schellfischfilets
5 Tassen Milch
1 Dose Büchsenmilch
120 g gepökelttes Schweinefleisch in Würfel geschnitten
8 zerstampfte Cracker
3 EL Butter
1/2 Tasse feingeschnittene Zwiebeln
2 EL gehackter Petersilie
3 Tassen dünn geschnittene Kartoffeln
2 TL Salz
1/4 TL Pfeffer
2 Tassen Wasser

Den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden. Das Schweinefleisch rösten bis es knusprig ist und in einem Sieb abtropfen lassen; das Fett auffangen. Die Zwiebel im Fett goldbraun braten. Die Kartoffelscheiben und das Wasser hinzufügen und kochen lassen, bis die Kartoffeln gar sind (etwa 10 Minuten). 10 Minuten vor dem Servieren den Fisch hinzufügen und bedeckt köcheln lassen. In einem anderen Topf die Milch, Crackerkrumen, Butter, Petersilie und die Gewürze erhitzen. In die Fischsuppe geben und unter Rühren erhitzen (nicht kochen!). Mit dem gebratenen Schweinefleisch garnieren. *Ergibt 8-10 Portionen.*

Austern-Terriner

(oyster stew)

Kanadischen Austern - sowohl von der West- als auch von der Ostküste - sind für ihren ausgezeichneten Geschmack und ihre hohe Qualität bekannt. Diese milchige Terrine wird das Herz jeden Austernliebhabers höher schlagen lassen.

550 g Austern mit Lake
1 1/2 TL Salz
1/4 Tasse Butter
1/8 TL Pfeffer
5 Tassen kochend heiße Milch
1/8 TL Muskatnuß (nach Wunsch)

Austern in ihrer Lake mit der Butter kochen, bis sich die Ränder wellen (etwa 3 Minuten). Zu der kochenden Milch geben, die Gewürze hinzufügen und nochmals erhitzen. *Ergibt 6 Portionen.*

Fischsuppe mit Käse

(cheesy fish soup)

450 g Fischfilets
2 EL Butter
1/4 Tasse feingehackte Zwiebel
1 Tasse feingehackte grüne Paprikaschote
1/2 Tasse feingehackten Stangensellerie
1/4 Tasse Mehl
1/2 TL Salz
1/4 TL Majoran
1 Prise Paprikapulver
2 Tassen Hühnerbrühe
1-2 Tassen Milch (je nach gewünschter Konsistenz)
1/2 Tasse geriebenen Cheddar Toastbrot

Den Fisch in 2,5 cm große Stücke schneiden. Die Butter in einem 3 l Topf zerlassen, und darin Zwiebel, Paprika und Sellerie sautieren bis sie gar, aber noch knackig sind. Mehl, Salz, Majoran und Paprika hinzufügen und nach und nach die Hühnerbrühe und Milch angießen. Zum Kochen bringen und unter ständigem Rühren weiterkochen, bis die Suppe dicker wird. Fisch und Käse hinzufügen und unter leichtem Rühren 5 bis 7 Minuten köcheln lassen. Sofort mit heißem, gebuttertem Toast servieren. *Ergibt 4-6 Portionen.*

Zucchini- Tintenfischsalat

(squid and zucchini salad)

450 g Tintenfischstücke (Sepiatuben)
1/2 Tasse Natur-Yoghurt
1/4 Tasse Mayonnaise oder Salatdressing
1 Tasse gewürfelte Zucchini
1/2 Tasse gewürfelten Stangensellerie
1/4 Tasse geraspelte Möhren
1 EL Zitronensaft
1 TL Worcestershire-Sauce
1 Spritzer Tabasco-Sauce
1/2 TL Salz
1/4 TL Paprika
Eisberg-Salat

Die gesäuberten Tintenfischstücke eine Stunde lang in kochendem Salzwasser simmern lassen (oder 5 Minuten im Dampfkochtopf). Abgießen und in Ringe schneiden. Alle anderen Zutaten gut vermischen, Tintenfisch hinzufügen und mindestens eine Stunde kaltstellen. In die Salatblätter füllen. *Ergibt 4-6 Portionen.*

Lachs- Sandwiches

(salmon french toast sandwiches)

1 Tasse gekochter, zerpfückter Lachs oder 1 Dose Lachs (250 g)
2 Spritzer Tabasco-Sauce
8 Scheiben gebuttertes Weißbrot/Toast
1/4 Tasse Mayonnaise
1 EL gehackte Petersilie
1 Ei
2 EL feingeschnittene Lauchzwiebel
1/2 Tasse Milch (und Lachs-Sud, falls vorhanden)
1/2 TL Salz
1/8 TL Pfeffer
2-3 EL Butter

Wenn man Dosen-Lachs verwendet, den Lachs abgießen und den Sud verwahren. Den Lachs zerpfücken (bei Dosen-Lachs die Gräten zerdrücken). Mit der Mayonnaise, Petersilie, Lauchzwiebel, dem Salz, Pfeffer und Tabasco gut vermischen. Die Masse auf 4 Scheiben des gebutterten Weißbrots verteilen und mit den verbleibenden Brotscheiben bedecken. In einer flachen Schüssel Eier und Milch (eventuell den Lachs-Sud) verrühren. Jedes Sandwich von beiden Seiten in diese Mischung tunken. Die Butter in einer Bratpfanne zerlassen und die Sandwiches auf beiden Seiten braun braten. Sofort servieren. *Ergibt 4 Portionen.*
Anstelle des Dosen-Lachses kann man auch Thunfisch verwenden.

Akadischer Fischpannekuchen

(acadian fish pancake)

450 g Fischfilet (frisch oder gefroren)
1 EL gehackte frische Petersilie
2 TL Salz
3 Eier
2 EL geriebene Zwiebeln
2 Tassen geschälte, fein geriebene rohe Kartoffeln
2 EL Mehl
Pflanzenöl
eine Prise Muskat
eine Prise Pfeffer
Apfelmus

Die gefrorenen Filets auftauen. Die Filets in sehr dünne Scheiben schneiden. Mit den zuvor verquirlten Eiern, der geriebenen Kartoffel, dem Mehl, der Zwiebel, Petersilie und den Gewürzen gut vermischen. Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen (nicht zu heiß, es darf nicht dampfen). Den Teig (1/3 Tasse pro Pfannekuchen) ins heißes Öl gießen und gleichmäßig verteilen. Von beiden Seiten 3 bis 4 Minuten bei mittelgroßer Hitze goldbraun backen. Auf Krepppapier abtropfen lassen und warmstellen. Mit Apfelmus servieren. *Ergibt 6 Portionen.*

Gekochter Hummer (dazu aber bitte die sehr interessanten Infos über die zwar noch häufig in Nova Scotia vorkommenden Schalentiere durchlesen, aber mit wichtigen Hinweisen)

(boiled lobster)

Die natürliche Farbe des Hummers reicht von Grünblau bis Olivbraun und wechselt beim Kochen rasch zu leuchtendem Rot. Hummer aus den kaltenatlantischen Küstengewässern Kanadas suchen ihresgleichen.

2 lebende Hummer (je 450 g)
3 l kochendes Wasser
3/4 Tasse Salz
Zerlassene Butter und Zitronenschnitzen oder Mayonnaise

Die Hummer hinter dem Kopf greifen und mit dem Kopf voran ins sprudelnd kochende Salzwasser geben. Die Hummer müssen ganz von Wasser bedeckt sein. Den Topf zudecken, das Wasser wieder zum Kochen bringen, danach die Hitze reduzieren. Die Hummer 15 Minuten sieden lassen (20 Minuten bei Hummern doppelter Größe). Soll der Hummer kalt serviert werden, wird er unter fließend kaltem Wasser schnell abgekühlt. Den heißen (oder kalten) Hummer auf den Rücken legen und mit einem scharfen Messer oder einer Küchenschere vom Schwanzende bis zum Kopf aufschneiden. Die dunkle Ader in der Mitte und das kleine Säckchen hinter dem Kopf werden entfernt. (Die grüne Leber und der Rogen sind Delikatessen und werden nicht entfernt). Große Scheren mit der Zange aufbrechen. Den Hummer in der Schale entweder warm mit Butter und Zitrone oder kalt mit Mayonnaise servieren. Das Hummerfleisch kann auch für Salate oder andere Gerichte verwendet werden. *Ergibt 2 Portionen.*

Gegrillte Lachssteaks

(barbecued salmon steaks)

Die Nachfrage nach atlantischem Lachs aus den Flüssen New Brunswicks übersteigt das Angebot bei weitem. Dieser "König unter den Fischen" - und der Traum jeden Anglers - wird gepriesen wegen seines feinen Geschmacks und seiner hervorragenden Qualität. In New Brunswick reicht man zu Lachs neue Butterkartoffeln und Farnspitzen.

1 kg frische Lachssteaks (2.5 cm dick)
1/4 Tasse Öl
1 EL Essig
1/3 Tasse Steaksauce
1 TL Salz
1/4 Tasse Ketchup
1/2 TL Currypulver

Die Steaks auf einen gut gefetteten Grill legen. Den Grill ungefähr 10 cm über der Glut einstecken. Die übrigen Zutaten gut miteinander vermischen und die Steaks mit der Sauce bestreichen. 12 bis 15 Minuten grillen, vorsichtig wenden und mit Sauce bestreichen. Die Steaks sind gar, wenn sich das Fleisch mit einer Gabel zerteilen läßt. *Ergibt 4-6 Portionen.*

Gedünstete Farnspitzen

(steamed fiddleheads)

Farnspitzen einzusammeln ist im Frühjahr eine Lieblingsbeschäftigung der Ost-Kanadier. Obwohl man Farnspitzen vor allem mit New Brunswick verbindet, ist dieses feine Gemüse auch bei den Bewohnern Nova Scotias sehr beliebt.

2 Tassen frische Farnspitzen im Dämpfeinsatz über kochendes Wasser stellen. Bedecken und 5 bis 10 Minuten dünsten, bis sie gar, aber noch knackig sind. Mit Butter, Salz und Pfeffer oder mit Zitronen-Butter Glasur (unten) servieren. *Ergibt 4 Portionen.*

Zitronen-Butter Glasur:

Je 1/4 Tasse Zitronensaft und zerlassene Butter miteinander verquirlen. Diese Glasur über die Farnspitzen gießen und mit einer Gabel vorsichtig unterheben. Sofort servieren. *Ergibt 4 Portionen.*

Wildreis-Champignon Casserole

(wild rice and mushroom casserole)

1/4 Tasse gehackte Zwiebel
1 Tasse blättrig geschnittene Champignons
2 EL Butter
1 EL Mehl
1 Tasse Fleischbrühe
1/2 TL Salz
1/8 TL Pfeffer
1/2 Tassen gekochten Wildreis
2 EL gehobelte Mandeln

Zwiebel und Champignons in der Butter dünsten, bis die Zwiebeln glasig sind (etwa 5 Minuten). Das Mehl darüberstäuben, die Fleischbrühe nach und nach hinzufügen, und unter Rühren zum Kochen bringen, bis die Masse eindickt. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Reis hinzufügen. In eine gebutterte Kasserole geben, die Mandeln darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen 30 Minuten bei 175°C garen. *Ergibt 4-5 Portionen.*

Wildreis:

2/3 Tasse Wildreis waschen und in kaltem Wasser einige Stunden einweichen, am besten über Nacht. Den Reis im Sieb unter fließendem Wasser waschen und in drei Tassen kochendes Wasser geben. Zugedeckt 5 Minuten kochen lassen, abgießen und nochmals waschen. 1/2 TL Salz und den Reis in 3 Tassen kochendes Wasser geben und zugedeckt weichkochen (15 bis 20 Minuten). Ergibt 2 1/2 Tassen.

Wildreis ist nicht mit normalem Reis zu vergleichen; er ist um vieles ergiebiger.

Lachs-Nudel Casserole

(salmon-noodle casserole)

In der kanadischen Küche findet sich Cheddar als häufige Zutat. In diesem Gericht verfeinert der Käse den Geschmack von Pazifik-Lachs, auch als Konserve Kanadas beliebtester Fisch.

400 g Lachs aus der Dose
1/4 TL Pfeffer
170 g dünne Nudeln Lachs-Sud und Milch
6 EL Butter
230 g blättrig geschnittene Champignons
3 EL Mehl
125 g scharfer Cheddar (gerieben)
1/4 TL Salz
Paprika zum Garnieren

Den Lachs abgießen, den Sud aufbewahren und mit der Milch zu 2 Tassen ergänzen. Den Lachs großzügig zerpflücken und die Gräten zerdrücken. Die Nudeln gar kochen, abgießen und in eine gefettete 2 1/2 l Kasserolle geben. 3 EL der Butter zerlassen und mit dem Mehl, Salz und Pfeffer gut vermischen. Aufkochen, bis sich Blasen bilden. Nun die Marinade langsam unter ständigem Rühren hinzufügen und kochen, bis sich eine geschmeidige Sauce ergibt. Die blättrig geschnittenen Pilze in 3 EL Butter etwa 5 Minuten sautieren. Den Lachs und die Pilze unter die Sauce heben. Die Masse über die Nudeln geben, darüber den geriebenen Cheddar verteilen. Zugedeckt im vorgeheizten Ofen 45 Minuten bei 170°C backen. Aus dem Ofen nehmen, Paprika über den Käse streuen und grillen, bis sich eine braune Kruste bildet (etwa 3 Minuten). *Ergibt 6 Portionen.*

Lachs-Überraschung

(salmon surprise)

In diesem leicht zuzubereitenden Gericht verfeinern Cheddar und Speck den Geschmack von Lachs und Kabeljau.

2 Eier
450 g Kabeljaufilet
1/2 Tasse Mehl
1 Tasse gewürfelter Speck
1/2 Tasse Semmelbrösel
1 Tasse geriebener Cheddar
450 g Lachsfilet

Eier, Mehl und Brösel gut miteinander vermischen. Die Fischfilets darin wenden. Die Lachsfilets in eine gefettete Kasserolle legen und den Speck, Käse und die Kabeljaufilets darüberschichten. Im vorgeheizten Ofen 30 bis 40 Minuten bei 175°C backen. *Ergibt 6 Portionen.*

Schweinepastete

(tourtière)

In franko-kanadischen Familien wird die tourtière traditionsgemäß am Heiligabend nach der Mitternachtsmesse gereicht.

450 g Schweinsgehacktes (möglichst mager)
1 Prise gem. Nelken
1 kleines Lorbeerblatt
1/4 Tasse kleingeschnittene Zwiebel
1/2 TL Salz Pie-Teig für einen gedeckten Pie
1 Prise Pfeffer
1/4 TL Bohnenkraut
1/4 Tasse kochendes Wasser

Das Gehackte mit den Zwiebeln und Gewürzen mischen. Wasser und Lorbeerblatt hinzufügen. In einem offenen Topf etwa 20 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Das Lorbeerblatt entfernen, das Fleisch abkühlen lassen und das Fett abschöpfen. Eine Form mit Teig auslegen, die Füllung darauf verteilen und mit einem Teigdeckel verschließen, dabei die Ränder gut andrücken. Mit einer Gabel den Deckel mehrfach einstechen. 30 Minuten bei etwa 210°C backen, bis die Kruste hellbraun ist. *Ergibt 6 Portionen.*

Maritime Schicht-Pastete

(pâté à la râpure)

Der "rapee pie" ist ein traditionelles akadisches Gericht und wird in manchen Teilen von New Brunswick und Nova Scotia auch heute noch bei festlichen Anlässen und an Sonntagen gereicht.

Ein beliebiges Geflügel (2 1/2 kg), zerteilt
2 TL Salz
225 g feingewürfeltes, gepökelttes Schweinefleisch
3 mittelgroße Zwiebeln
1 mittelgroße Mohrrübe
15 mittelgroße Kartoffeln (etwa 4 kg)
1 Stange Sellerie

Das Geflügel, die Zwiebeln, Mohrrübe und den Sellerie mit Wasser bedecken und salzen. Zum Kochen bringen und abschöpfen. Ungefähr 2 1/2 Stunden köcheln lassen, bis das Geflügel gar ist. Haut und Knochen entfernen und das Fleisch in Stücke schneiden. Die Brühe abseihen. Das Schweinefleisch kross braten. Die Kartoffeln schälen und reiben oder im Mixer pürieren. Die Kartoffelmasse in kleinen Portionen (etwa eine Tasse) mit Hilfe eines Geschirrtuchs so gut wie möglich auspressen und die Flüssigkeit verwahren. Die Kartoffelmasse in eine

große Schüssel geben. Nun die Kartoffelflüssigkeit messen, dann fortgießen. Eine diesem Maß entsprechende Menge Geflügelbrühe abmessen und in einem Topf zum Kochen bringen. Die Kartoffelmasse unter ständigem Rühren langsam hinzufügen, so dass sie aufquillt. Den Boden eines gefetteten Bräters mit einer Schicht Kartoffelmasse bedecken, darauf eine Lage Geflügelfleisch schichten. Abwechselnd weitere Lagen schichten, bis die Form gefüllt ist. Die letzte Schicht besteht aus der Kartoffelmasse. Das Schweinefleisch darüber streuen. Bei etwa 200°C backen, bis die Kruste anfängt zu bräunen (30 Minuten). Sodann die Temperatur auf 175°C reduzieren und weiterbacken, bis die Kruste knusprig ist (etwa 2 Stunden). *Ergibt 10-12 Portionen.*

Die Kartoffel spielte im Speiseplan der ersten Siedler eine große Rolle. Kartoffelwasser, das bei der Zubereitung von Gerichten wie der "pâté à la râpure" übrig blieb, verwendete man als Wäschestärke. Kartoffeln linderten aber auch Kopfschmerzen und lieferten Hefe für das Brot. Kleine Kartoffelstückchen dienten als Flaschenpfropfen. Als Nahrungsmittel war die Kartoffel konkurrenzlos. Während der langen Winterabende wurden am offenen Kamin Kartoffelscheiben geröstet - genau so, wie es die kanadische Jugend heute mit Marshmallows macht.

Heidelbeer-Pie

(blueberry cipâte)

Die Heidelbeer-Ernte nimmt in der Landwirtschaft Qubbecks, Nord-Ontarios und der Atlantischen Provinzen einen wichtigen Platz ein. Der dreischichtige Heidelbeer-Pie ist eine franko-kanadische Spezialität.

Für den Teig:

2 Tassen Mehl
1 TL Salz
1/2 Tasse Biskin (Zimmertemperatur)
1/4 Tasse Butter
1/4 - 1/3 Tasse sehr kaltes Wasser

Für die Füllung:

4 Tassen Heidelbeeren
1 Tasse Zucker
TL Zitronensaft

Mehl und Salz vermischen, Biskin und Butter in Stücke schneiden und unter das Mehl kneten, bis der Teig groben Brotkrumen ähnelt. Soviel von dem kalten (!) Wasser hinzufügen, bis ein fester Teig entsteht. In drei Portionen teilen. Eine Portion ausrollen und in eine gefettete Pie-Form (20 cm Durchmesser) drücken; die zweite Portion (für die mittlere Lage) sehr dünn ausrollen und in einen Kreis von 20 cm Durchmesser schneiden. Die dritte Portion ausrollen, wieder auf 20 cm Durchmesser schneiden und in beide Teigplatten Schlitze schneiden, sodass der Dampf entweichen kann. Jetzt die Hälfte der Heidelbeeren auf dem untersten Teigboden verteilen und 1/2 Tasse Zucker und 1 TL Zitronensaft darübergeben. Mit der dünnen Teigplatte bedecken und die restlichen Heidelbeeren, den Zucker und Zitronensaft darauf verteilen. Nun die letzte Teigplatte darüberlegen, dabei den Rand fest andrücken. Im vorgeheizten Ofen 10 bis 15 Minuten bei 230°C backen, die Hitze auf 175°C reduzieren und backen, bis die Oberfläche goldbraun ist (25 - 30 Minuten).

Ahornsirup-Pie

(maple syrup pie)

Ahornsirup wird nur in Qubbec, Ontario, New Brunswick, Nova Scotia und im Nordosten der USA gewonnen. Qubbec produziert etwa 90 Prozent des in Kanada hergestellten Sirups. Für eine Gallone (4,546 l) Sirup benötigt man 30 bis 40 Gallonen Saft.

Für den Pie-Teig:

1 1/2 Tassen Mehl

1/2 Tasse Biskin
1/2 TL Salz
3 EL Wasser

Den Ofen auf 220°C vorheizen. Das Mehl sieben und mit dem Salz mischen, die Mehl-Salz Mischung nochmals sieben. Mit dem Knetstab des Mixers das Biskin (Zimmertemperatur) unterkneten. Wenn die Masse aus erbsengroßen Krümeln besteht, nach und nach das Wasser untermischen, bis sich die Teigmasse zu einer Kugel formen lässt. Gleichmäßig in die Pie-Form drücken und im vorgeheizten Ofen 12 bis 15 Minuten bei 220°C backen. Vor dem Füllen abkühlen lassen.

Für die Füllung:

1 Tasse Ahornsirup
6 TL Mehl
1/2 Tasse Wasser
2 Eigelb
1 EL Butter
1/4 Tasse gehackte Walnüsse

Für die Baiserhaube:

2 Eiweiß
1 Prise Salz
1/4 Tasse Zucker oder 1 Tasse geschlagene Sahne

Den Ahornsirup im Wasserbad erhitzen. Mehl und Wasser verrühren, bis die Masse eine glatte, klümpchenfreie Konsistenz hat. Diese Masse nach und nach in den erhitzten Ahornsirup geben und unter ständigem Rühren einkochen, bis sie dicklich wird (etwa 10 Minuten). Etwas von der heißen Masse abnehmen und mit dem zuvor verquirlten Eigelb vermischen. Zurück in die Mischung geben, verrühren und 3 bis 4 Minuten weiterkochen. Vom Herd nehmen und Butter und Walnüsse darunterühren. Etwas abkühlen lassen und auf die Pie-Form füllen. Baisermasse oder Schlagsahne daraufsetzen.

Für die Baiserhaube: Eiweiß und Salz steif schlagen-, nach und nach den Zucker einrieseln lassen und weiterschlagen, bis die Masse sehr steif ist und glänzt. Auf der Füllung verteilen. 15 Minuten bei 180°C oder 5 Minuten bei 220°C backen, bis die Baisermasse leicht gebräunt ist.

Kürbis- Pie

(pumpkin pie)

3/4 Tasse braunen Zucker
1/2 TL Salz
1/4 TL gem. Muskat
3/4 TL gem. Ingwer
1/2 TL Zimt
1 Prise gem. Nelken
1 3/4 Tassen gekochten und pürierten Kürbis
2 Eier
1 1/2 Tassen heiße Milch
Pie-Teig für eine 23 cm große Pie-Form

Zucker, Salz und Gewürze miteinander vermengen. Den Kürbis und die zuvor verquirlten Eier hinzugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Dann die heiße Milch unterrühren. Die Füllung auf den ungebackenen Teig geben und 10 Minuten bei 230°C backen. Die Hitze auf 175°C reduzieren und backen, bis die Füllung fest ist (35 bis 40 Minuten). Vor dem Servieren abkühlen lassen.

Niagara Lieschen

(niagara apple-cheese betty)

6 Äpfel, geschält, entkern und in Scheiben geschnitten
1 1/2 Tassen geraspelter pikanter Käse
3 Tassen Semmelbrösel
1 TL Zimt
3/4 Tasse Zucker
1/4 Tasse kaltes Wasser

Semmelbrösel und Käse vermischen. Zucker und Zimt vermischen. In einer gefetteten Auflaufform abwechselnd die Apfelscheiben, den Zimtzucker und die Käsemischung verteilen, sodass jeweils 3 Schichten entstehen. Auf die letzte Zuckerschicht Wasser spritzeln und mit einer Lage Käsemischung bedecken. 45 Minuten bei 190°C backen. Das Gericht kann auch mit Sahne serviert werden.

Braunschweiger Kaffee

(brunswick coffee)

Ein ideales Getränk zum Aufwärmen an frischen Herbsttagen oder kühlen Abenden.

3/4 Tasse kanadischen Whisky
3 Tassen heißen Kaffee
1/4 Tasse Ahornsirup
3/4 Tasse gekühlte, geschlagene Sahne

Whisky und Ahornsirup in einem kleinen Topf erhitzen (nicht kochen!). In vorgewärmte Grog-Gläser oder Kaffeebecher verteilen und mit dem Kaffee fast bis zum Rand auffüllen. Umrühren und ein Häubchen Schlagsahne daraufsetzen. Sofort servieren. *Ergibt 4 Portionen.*

Kanadische Rezepte



Inhalt

- Rezeptindex
- Alphabetisches Rezeptverzeichnis
- Gastrollexikon USA
- Blueberry Pancakes

Blueberry Pancakes

Zutaten (für 4 Personen)

200 g Mehl, 2 Esslöffel Zucker, 1 Teelöffel Natron (oder Backpulver), 2 Eier, 3 dl Milch (oder Buttermilch), 2 Priesen Salz, 120 Heidelbeeren, Bratfett, Ahornsirup

Zubereitung

In einer Schüssel Mehl, Zucker und Natron mischen. Die Eigelb separieren mit Milch verquirlen und zum Mehl rühren. Den Teig zugedeckt während ca. 30 min ruhen lassen.

Das Eiweiss mit Salz steif schlagen und sorgfältig unterheben. Für die Dekoration 20 g der Heidelbeeren auf die Seite legen. Die Restlichen Heidelbeeren unter den Teig mischen.

In einer Bratpfanne etwas Fett erhitzen und darin kleine Pancakes mit einem Durchmesser von ca. 10 cm goldbraun backen. Wenn sie Blasen werfen, wenden und auf der anderen Seite fertig backen. Zusammen mit Ahornsirup und den restlichen Heidelbeeren servieren.

