

TASTE  
explorer

AUSGABE 22/2023

# Soulfood

FOOD AND COOK MAGAZINE



**31 SCHNELLE &  
LECKERE REZEPTE**



Anzeigen- und Redaktionsschluss ist der 20. September 2023

der nächste **TASTE EXPLORER**

erscheint am 23. September 2023

## Impressum

**Founder & Publisher:** Markus Elsässer  
**Editor in Chief:** Sabine Elsässer (V.I.S.D.P.)  
**Geschäftsführer:** Sabine Elsässer  
**Redaktion:** Christine Arnoldt

**Verlag:** FUNDSCENE Media UG (haftungsbeschränkt)  
Blücherstr. 32 - DE-75177 Pforzheim  
**Registergericht:** Amtsgericht Mannheim  
**Registernummer:** HRB 726461  
**Ust-Ident-Nummer:** DE309755082

**Tel.:** +49 (0)7231 - 6035228  
**E-Mail:** [contact@thepublishergang.com](mailto:contact@thepublishergang.com)

Cover Image: ©

## Anzeigenleitung

Edeltraud Richter +49 (0)7231 - 7760106  
[contact@thepublishergang.com](mailto:contact@thepublishergang.com)

Die Inhalte des TASTE EXPLORER MAGAZINS sind urheberrechtlich geschützt, alle Rechte liegen beim Verlag FUNDSCENE Media UG (haftungsbeschränkt) Vervielfältigung oder Nachdruck bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Verlages.

Autoren und Interviewpartner sind im Sinne des Presserechts selbst für Ihre Aussagen und Empfehlungen verantwortlich. Die Aussagen von Autoren und Interviewpartnern spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Redaktion oder des Verlages wider.

Ausgabe 22/2023

# FROM THE EDITOR

TASTE EXPLORER ist ein Food- und Genussmagazin für alle, die ihre Leidenschaft für Essen teilen. Es bietet eine Vielzahl von Rezepten, die von Experten zusammengestellt werden, um die Leser dazu zu inspirieren, ihre Köchekünste zu verbessern und neue Trends auszuprobieren. Das Magazin enthält auch informative Artikel über Ernährung, Food-Trends, Produktreviews und Interviews mit Persönlichkeiten. Es richtet sich an alle, die essen lieben, gerne kochen und hungrig auf neue Ideen und kulinarische Trends sind.

## Viel Spass beim Kochen und Genießen!

Markus Elsässer Founder & Publisher



**The**  
ALL IN MEDIA & PUBLISHING  
**PUBLISHER**  
**GANG**

FOLLOW US [/thepublishergang](https://www.instagram.com/thepublishergang)





# Cheesy Mac'n Comfort

**Zubereitungszeit:** ca. 30-40 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 1 kg Macaroni
- 600 g Cheddar-Käse, gerieben
- 400 g Gouda-Käse, gerieben
- 1 Liter Milch
- 300 g Butter
- 100 g Mehl
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

1. Macaroni kochen, abgießen und beiseite stellen.
2. In einem großen Topf 250 g Butter schmelzen, Mehl hinzufügen und kurz anschwitzen.
3. Milch langsam hinzugießen, unter ständigem Rühren, bis eine cremige Sauce entsteht.
4. Käse hinzufügen und schmelzen lassen, dabei etwas Käse zum Überbacken beiseitelegen.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die gekochten Macaroni in die Käsesauce rühren.
7. Eine große Auflaufform einfetten und die Macaroni-Käse-Mischung hineingeben.
8. Den restlichen geriebenen Käse über die Mischung streuen.
9. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C ca. 20 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.
10. Aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und dann servieren.

*Guten Appetit!*



# Southern Fried Chicken Joy

**Zubereitungszeit:** ca. 60 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 2 kg Hähnchenteile
- 300 g Mehl
- 2 TL Paprika
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Zwiebelpulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer
- Pflanzenöl zum Frittieren

## Zubereitung:

1. Hähnchenteile gründlich waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. In einer großen Schüssel Mehl, Paprika, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Die Hähnchenteile in der Mehl-Gewürzmischung wenden, um sie gut zu panieren.
4. In einer tiefen Pfanne ausreichend Pflanzenöl erhitzen, bis es ca. 170°C erreicht.
5. Die panierten Hähnchenteile vorsichtig in das heiße Öl geben, dabei nicht überfüllen.
6. Die Hähnchenteile goldbraun und knusprig frittieren, dabei gelegentlich wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.
7. Die fertig gebratenen Hähnchenteile mit einer Schaumkelle aus dem Öl nehmen und auf Papiertüchern abtropfen lassen.
8. Vor dem Servieren die Hähnchenteile mit einer Prise Salz bestreuen.
9. Heiß servieren und genießen – am besten zusammen mit Beilagen wie Cole Slaw, Maisbrot oder Kartoffelpüree.

*Guten Appetit!*



# Soulful Chili Con Carne

**Zubereitungszeit:** ca. 60 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 800 g Rinderhackfleisch
- 2 Dosen (à 400 g) Kidneybohnen, abgetropft
- 1 Dose (400 g) gehackte Tomaten
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Chilipulver
- 1 TL Paprika
- Salz, Pfeffer
- 500 ml Rinderbrühe

## Zubereitung:

1. In einem großen Topf Zwiebeln und Knoblauch in Öl anbraten, bis sie duftend und glasig sind.
2. Rinderhackfleisch hinzufügen und anbraten, bis es gut gebräunt ist und keine roten Stellen mehr vorhanden sind.
3. Kreuzkümmel, Chilipulver und Paprika in den Topf geben, gut umrühren und kurz rösten, um die Aromen freizusetzen.
4. Gehackte Tomaten, abgetropfte Kidneybohnen und Rinderbrühe hinzufügen, alles gut vermengen.
5. Das Chili zum Kochen bringen und dann die Hitze reduzieren, damit es sanft köchelt. Abdecken und etwa 30-40 Minuten köcheln lassen, damit die Aromen sich verbinden und das Chili dicker wird.
6. Das Chili mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei Bedarf mehr Gewürze hinzufügen.
7. Das Soulful Chili Con Carne Harmony in Schüsseln servieren und nach Wunsch mit Reis oder Brot genießen.

*Guten Appetit!*



# Hearty Beef Stew Hug

**Zubereitungszeit:** ca. 120 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 1,5 kg Rindfleisch, gewürfelt
- 4 Kartoffeln, gewürfelt
- 3 Karotten, gewürfelt
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 500 ml Rinderbrühe
- 2 EL Tomatenmark
- 2 TL Thymian
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Anbraten

## Zubereitung:

1. In einem großen Topf Öl erhitzen. Das gewürfelte Rindfleisch hinzufügen und anbraten, bis es von allen Seiten braun ist. Dann das Fleisch aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.
2. Im selben Topf die gehackten Zwiebeln und den gehackten Knoblauch anbraten, bis sie duften und leicht glasig sind.
3. Das angebratene Fleisch wieder in den Topf geben. Die gewürfelten Kartoffeln, Karotten, Rinderbrühe, Tomatenmark und Thymian hinzufügen. Alles gut vermengen.
4. Die Mischung zum Kochen bringen und dann die Hitze reduzieren. Den Topf abdecken und das Stew ca. 1,5 bis 2 Stunden sanft köcheln lassen, bis das Fleisch und das Gemüse zart sind.
5. Das Eintopfgericht mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
6. Das „Hearty Beef Stew Hug“ in Schüsseln servieren und die herzhaften Aromen genießen.

*Guten Appetit!*



# Chocolate Lava Cake

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 200 g dunkle Schokolade
- 150 g Butter
- 150 g Zucker
- 4 Eier
- 100 g Mehl
- Prise Salz
- Puderzucker zum Bestäuben

## Zubereitung:

1. Schokolade und Butter in einem Wasserbad schmelzen, bis sie vollständig geschmolzen und gut vermengt sind.
2. Den Zucker zu der Schokoladen-Butter-Mischung geben und gründlich verrühren, bis die Mischung glatt ist.
3. Die Eier einzeln in die Mischung geben und jedes Ei gut unterrühren, bis die Masse homogen ist.
4. Mehl und eine Prise Salz unterheben, bis der Teig glatt ist und alle Zutaten gut vermischt sind.
5. Den Teig gleichmäßig in gefettete und mit Mehl bestäubte Förmchen füllen, etwa bis zur Hälfte der Höhe.
6. Die Förmchen auf ein Backblech stellen und im vorgeheizten Ofen bei 180°C ca. 10-12 Minuten backen.
7. Die Lava Cakes sollten an den Kanten fest sein, aber die Mitte noch weich und flüssig.
8. Die fertigen Lava Cakes aus dem Ofen nehmen, aus den Förmchen stürzen und auf Desserttellern anrichten.
9. Mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren, um den flüssigen Schokoladenkern zu genießen.

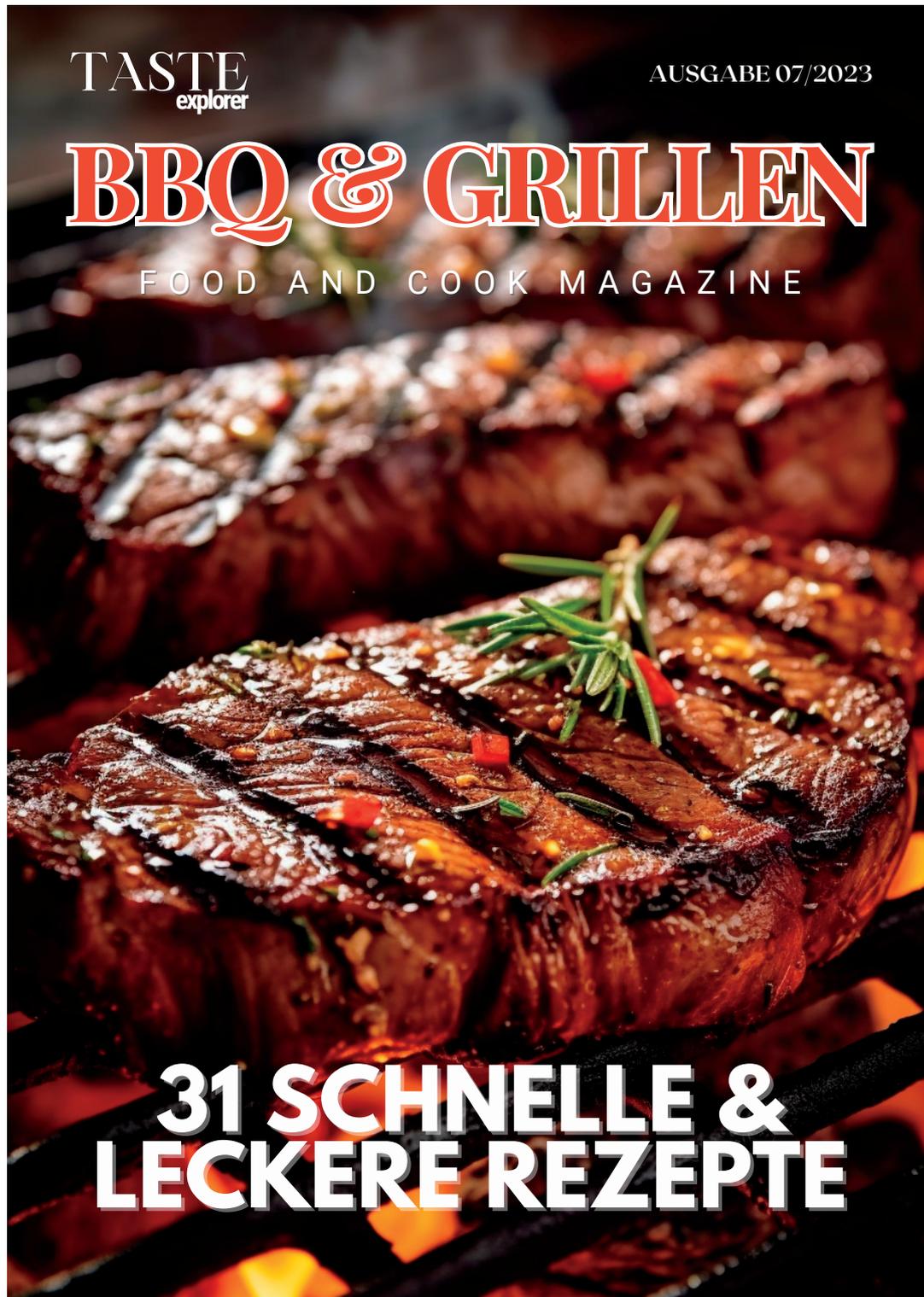
*Guten Appetit!*

KENNEN SIE SCHON UNSERE  
ANDEREN LECKEREN REZEPTE



**Link ready :** <https://bit.ly/tasteexplorer>

# ERE REZEPTEEN?



*Link ready* : <https://bit.ly/tasteexplorer>



# Cajun Jambalaya Fiesta

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 500 g Hähnchenbrust, gewürfelt
- 300 g Garnelen, geschält und entdarnt
- 250 g Andouille-Wurst, in Scheiben geschnitten
- 2 Paprika, gewürfelt
- 1 Zwiebel, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Tassen Langkornreis
- 1 Dose (400 g) gehackte Tomaten
- 1 TL Cajun-Gewürz
- 1 TL Paprika
- 1 TL Oregano
- 1 TL Thymian
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Anbraten

## Zubereitung:

1. In einem großen Topf Öl erhitzen. Die gewürfelte Hähnchenbrust anbraten, bis sie von allen Seiten goldbraun ist. Dann aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.
2. Die Andouille-Wurstscheiben im gleichen Topf anbraten, bis sie leicht knusprig sind. Aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.
3. Die gehackte Zwiebel in den Topf geben und kurz anbraten, bis sie glasig ist. Dann den gehackten Knoblauch hinzufügen und für etwa 30 Sekunden anbraten, bis er duftet.
4. Die gewürfelten Paprikaschoten in den Topf geben und einige Minuten anbraten, bis sie weicher werden.
5. Den Reis in den Topf geben und für etwa 2 Minuten anbraten, bis er leicht durchsichtig wird.
6. Die gehackten Tomaten, das Cajun-Gewürz, Paprika, Oregano und Thymian hinzufügen. Gut umrühren, um die Gewürze zu verteilen.
7. Die gebratene Hähnchenbrust und die Andouille-Wurst zurück in den Topf geben. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Die Garnelen auf die Mischung legen. Den Topf abdecken und alles bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis der Reis gar ist und die Garnelen rosa und durchgegart sind.
9. Das „Flavorful Cajun Jambalaya Fiesta“ mit frischen Kräutern garnieren und auf Teller portionieren.

*Guten Appetit!*



# Warm Apple Crisp Comfort

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 6 Äpfel, geschält, entkernt und gewürfelt
- 150 g Haferflocken
- 100 g Mehl
- 100 g brauner Zucker
- 100 g Butter
- 1 TL Zimt
- Prise Salz
- Vanilleeis zum Servieren

## Zubereitung:

1. Die gewürfelten Äpfel gleichmäßig in eine Auflaufform geben.
2. In einer Schüssel die Haferflocken, das Mehl, den braunen Zucker, den Zimt und eine Prise Salz vermengen.
3. Die Butter in kleine Stücke schneiden und zur Haferflockenmischung hinzufügen. Mit den Fingern die Butter in die trockenen Zutaten einarbeiten, bis Streusel entstehen.
4. Die Streusel gleichmäßig über die Äpfel in der Auflaufform verteilen.
5. Die Auflaufform in den auf 180°C vorgeheizten Ofen stellen und den Apple Crisp ca. 30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist und die Äpfel weich sind.
6. Den fertigen Apple Crisp aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen.
7. Den warmen Apple Crisp in Schüsseln servieren und nach Belieben mit einer Kugel Vanilleeis garnieren.

*Guten Appetit!*



# Meatloaf Harmony

**Zubereitungszeit:** ca. 90 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 1 kg gemischtes Hackfleisch
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 200 g Semmelbrösel
- 2 Eier
- 200 ml Milch
- 2 EL Tomatenmark
- 2 TL Worcestershire-Soße
- Salz, Pfeffer
- Ketchup zum Bestreichen

## Zubereitung:

1. In einer Pfanne Zwiebeln und Knoblauch in Öl anbraten, bis sie glasig sind. Beiseite stellen und abkühlen lassen.
2. In einer großen Schüssel das gemischte Hackfleisch, Semmelbrösel, Eier, Milch, Tomatenmark, Worcestershire-Soße und die abgekühlte Zwiebel-Knoblauch-Mischung vermengen.
3. Die Mischung gut durchkneten, bis alle Zutaten gleichmäßig verteilt sind. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
4. Die Hackfleischmischung in eine gefettete Kastenform geben und glattstreichen.
5. Die Oberseite des Fleischlaibs mit Ketchup bestreichen, um eine glänzende Oberfläche zu erzeugen.
6. Die Kastenform in den auf 180°C vorgeheizten Ofen stellen und das Meatloaf ca. 1 Stunde backen, bis es durchgegart und goldbraun ist.
7. Nach dem Backen das Meatloaf aus dem Ofen nehmen und etwa 10 Minuten ruhen lassen, bevor Sie es anschneiden und servieren.

*Guten Appetit!*



# Veggie Pot Pie

**Zubereitungszeit:** ca. 60 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 2 Tassen gemischtes Gemüse (Karotten, Erbsen, Kartoffeln), gekocht und gewürfelt
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- 2 EL Mehl
- 2 EL Butter
- Blätterteig
- Salz, Pfeffer
- Ei zum Bestreichen

## Zubereitung:

1. In einem großen Topf die gehackten Zwiebeln und Knoblauch in Butter anbraten, bis sie duften und leicht glasig sind.
2. Das Mehl hinzufügen und kurz anschwitzen, um eine Roux zu bilden.
3. Die Gemüsebrühe und Sahne langsam unter Rühren hinzufügen, bis eine dicke, glatte Sauce entsteht.
4. Das gekochte und gewürfelte gemischte Gemüse in die Sauce geben. Die Mischung gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Gemüsemischung in eine Auflaufform geben und gleichmäßig verteilen.
6. Den Blätterteig über die Gemüsemischung legen und die Ränder der Form leicht andrücken.
7. Das Ei verquirlen und den Blätterteig damit bestreichen, um eine glänzende Oberfläche zu erzeugen.
8. Die Auflaufform im auf 200°C vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen, bis der Blätterteig goldbraun und knusprig ist.
9. Den „Satisfying Veggie Pot Pie“ aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und dann in Portionen schneiden und servieren.

*Guten Appetit!*



# Spinach, Feta Chicken

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 8 Hähnchenbrustfilets
- 200 g Spinat, blanchiert und gehackt
- 150 g Feta-Käse, zerbröseln
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Zitrone, Saft und Schale
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

1. Den blanchierten Spinat gut ausdrücken, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen. In einer Schüssel den Spinat mit den zerbröselten Feta, gehacktem Knoblauch, Zitronensaft und -schale vermengen. Die Mischung gut durchrühren, um eine gleichmäßige Füllung zu erhalten.
2. Die Hähnchenbrustfilets zwischen zwei Stücken Frischhaltefolie leicht plattieren, um sie etwas dünner und gleichmäßiger zu machen.
3. Die vorbereitete Spinat-Feta-Mischung gleichmäßig auf die Hähnchenbrustfilets verteilen. Die Filets vorsichtig aufrollen und mit Zahnstochern fixieren, um die Füllung zu sichern.
4. Die gefüllten Hähnchenbrustfilets in eine Backform legen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Backform in den auf 180°C vorgeheizten Ofen stellen und die gefüllten Hähnchenbrustfilets ca. 20-25 Minuten backen, bis sie durchgegart sind und eine goldbraune Farbe haben.
6. Vor dem Servieren die Zahnstocher aus den Hähnchenbrustfilets entfernen, um die Füllung freizulegen.
7. Das „Savory Spinach and Feta Stuffed Chicken“ auf Teller anrichten und zusammen mit Beilagen nach Wahl servieren.

*Guten Appetit!*

MS	UR1 - 6
RCS	FX - 01.06
Year	2014
05.14	

AC 380 V



# THE TRAVELLER

*Das Luxus Reise und Genuss Magazin*

AB SOFORT ALLE 3 MONATE NEU  
„THE TRAVELLER“ MAGAZIN!



Jeden Sonntag  
im Newsletter:  
Die neuesten Reise  
und Lifestyle Trends



[www.thetraveller.vip](http://www.thetraveller.vip)



# Butternut Squash

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 1 kg Butternut-Kürbis, gewürfelt
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- 2 TL Currypulver
- 1 TL Ingwerpulver
- Salz, Pfeffer
- Kürbiskerne zum Garnieren

## Zubereitung:

1. Erhitze eine große Suppentopf auf mittlerer Hitze. Gib etwas Butter hinein und lass sie schmelzen. Füge die gehackten Zwiebeln und Knoblauchzehen hinzu und brate sie an, bis sie weich und leicht goldbraun sind.

2. Füge die gewürfelten Butternut-Kürbisstücke hinzu und brate sie für einige Minuten mit den Zwiebeln und Knoblauch an. Dies verleiht der Suppe später ein intensiveres Aroma.

3. Gib das Currypulver und Ingwerpulver zu den Zutaten in der Pfanne und röste sie kurz mit, um die Aromen zu entfalten.

4. Gieße die Gemüsebrühe über die Zutaten in der Pfanne. Bring die Mischung zum Kochen und reduziere dann die Hitze auf ein sanftes Köcheln. Lass alles köcheln, bis der Kürbis weich und zart ist. Das dauert in der Regel etwa 20-25 Minuten.

5. Wenn der Kürbis weich ist, gib die Sahne hinzu und rühre gut um. Lass die Mischung noch einige Minuten köcheln, damit sich die Aromen verbinden.

6. Nimm den Topf vom Herd und verwende einen Pürierstab oder eine Küchenmaschine, um die Suppe vorsichtig zu pürieren, bis sie vollkommen cremig ist. Achte darauf, dabei vorsichtig vorzugehen, um Verbrennungen zu vermeiden.

7. Nach dem Pürieren die Suppe zurück in den Topf geben. Schmecke sie mit Salz und Pfeffer ab und rühre gut um, um die Gewürze gleichmäßig zu verteilen.

8. Erwärme die Suppe bei Bedarf noch einmal auf niedriger Hitze, bevor du sie servierst.

9. Zum Servieren die Suppe in Schalen gießen und mit Kürbiskernen garnieren. Die knusprigen Kürbiskerne geben der cremigen Suppe eine wunderbare Textur und einen zusätzlichen Geschmackskick.

*Guten Appetit!*



# Chicken Dumplings

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 2 Hühnerbrüste, gekocht und gewürfelt
- 2 Karotten, gewürfelt
- 2 Selleriestangen, gewürfelt
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Liter Hühnerbrühe
- 200 ml Sahne
- 2 EL Mehl
- Salz, Pfeffer
- Teigwaren für Klöße

## Zubereitung:

1. Erhitze eine große Suppentopf auf mittlerer Hitze. Gib etwas Butter hinein und lass sie schmelzen. Füge die gehackten Zwiebeln und Knoblauchzehen hinzu und brate sie an, bis sie weich und duftend sind.

2. Füge die gewürfelten Karotten und Selleriestangen hinzu und brate sie zusammen mit den Zwiebeln und dem Knoblauch für einige Minuten an, bis sie leicht angebräunt sind.

3. Gib das Mehl zu den Zutaten in der Pfanne und rühre gut um, um eine Mehlschwitze zu bilden. Lass das Mehl kurz anschwitzen, um den Rohgeschmack zu entfernen.

4. Gieße langsam die Hühnerbrühe in die Pfanne, während du ständig rührst, um Klumpenbildung zu verhindern. Füge auch die Sahne hinzu und rühre weiter, bis eine dicke Sauce entsteht.

5. Gib die gewürfelten Hühnerbrüste, Salz und Pfeffer zu der Sauce in der Pfanne. Rühre gut um, um die Zutaten zu kombinieren. Lass alles für einige Minuten köcheln, damit sich die Aromen verbinden.

6. Bereite die Teigwaren für Klöße gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zu. Dies kann das Ausrollen und Schneiden von Teig beinhalten. Füge die zubereiteten Klöße zur Suppe hinzu.

7. Lass die Suppe sanft köcheln, bis die Klöße aufgegangen und gekocht sind. Dies dauert in der Regel etwa 10-15 Minuten.

8. Sobald die Klöße gekocht sind, ist die Suppe bereit. Serviere sie in Schalen und genieße die wohltuende Wärme und den herzhaften Geschmack.

*Guten Appetit!*



# Creamy Tomato Basil Bisque

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 800 g Tomaten, gewürfelt
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- 1 Bund frisches Basilikum, gehackt
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

1. Erhitze eine große Suppentopf auf mittlerer Hitze. Gib das Olivenöl hinzu und füge die gehackten Zwiebeln und Knoblauchzehen hinzu. Brate sie an, bis sie weich und duftend sind.

2. Füge die gewürfelten Tomaten und das Tomatenmark zu den Zwiebeln und Knoblauch in der Pfanne hinzu. Brate alles für einige Minuten an, um die Aromen zu intensivieren.

3. Gieße die Gemüsebrühe über die Zutaten in der Pfanne und bringe die Mischung zum Kochen. Reduziere die Hitze auf ein sanftes Köcheln und lass alles für etwa 15-20 Minuten köcheln, bis die Tomaten weich sind.

4. Füge die Sahne und das gehackte Basilikum zu den Zutaten in der Pfanne hinzu. Verwende einen Pürierstab oder eine Küchenmaschine, um die Suppe vorsichtig

zu pürieren, bis sie cremig ist und keine großen Stücke mehr vorhanden sind.

5. Bringe die pürierte Suppe wieder auf die Herdplatte und erwärme sie auf niedriger Hitze. Schmecke die Suppe mit Salz und Pfeffer ab und rühre gut um, um die Gewürze gleichmäßig zu verteilen.

6. Sobald die Suppe die gewünschte Temperatur erreicht hat und gut gewürzt ist, entferne sie von der Hitze.

7. Serviere die Creamy Tomato Basil Bisque in Schalen und garniere jede Portion mit frisch gehacktem Basilikum, um das Aroma zu verstärken.

*Guten Appetit!*



# Creamy Shrimp and Grits

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 500 g Garnelen, geschält und entdarmt
- 250 g Maisgrieß
- 1 Liter Wasser
- 200 ml Sahne
- 2 EL Butter
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 TL Paprika
- Salz, Pfeffer
- Frischer Koriander, gehackt

## Zubereitung:

1. Gib den Maisgrieß in einen Topf mit 1 Liter Wasser. Bringe das Wasser zum Kochen und rühre den Grieß kontinuierlich um, um ein Anbrennen zu verhindern. Lass den Grieß köcheln und quellen, bis er dick wird und die gewünschte Konsistenz erreicht hat.
2. Rühre die Sahne, Butter, gehackten Knoblauch, Paprika, Salz und Pfeffer in den gegarten Maisgrieß ein. Stelle sicher, dass die Mischung gut kombiniert ist und die Sahne und Butter vollständig integriert sind. Lass die Mischung auf niedriger Hitze warm halten.
3. In einer separaten Pfanne brate die Garnelen an, bis sie rosa und durchgegart sind. Dies dauert normalerweise nur wenige Minuten. Achte darauf, die Garnelen nicht zu lange zu braten, da sie sonst zäh werden könnten.
4. Gib die gebratenen Garnelen über die vorbereitete Grießmischung im Topf. Vorsichtig umrühren, damit die Garnelen gleichmäßig verteilt sind.
5. Sobald alles gut vermischt ist und die Garnelen durchgewärmt sind, ist die Creamy Shrimp and Grits Dream bereit.
6. Serviere die cremige Garnelen-Grieß-Mischung in Schalen und garniere jedes Gericht mit frisch gehacktem Koriander, um einen frischen Geschmack und eine aromatische Note hinzuzufügen.

*Guten Appetit!*



# Hearty Beef and Guinness Stew

**Zubereitungszeit:** ca. 180 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 1 kg Rindfleisch, gewürfelt
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 3 Karotten, gewürfelt
- 2 Selleriestangen, gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 500 ml Guinness-Bier
- 500 ml Rinderbrühe
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Mehl
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Frische Petersilie, gehackt

## Zubereitung:

1. Erhitze einen großen Schmortopf auf mittlerer Hitze. Gib das Olivenöl hinzu und brate das gewürfelte Rindfleisch darin an, bis es braun und gut versiegelt ist. Entferne das Rindfleisch aus dem Topf und stelle es beiseite.

2. Gib die gehackten Zwiebeln und Knoblauchzehen in den Topf und brate sie an, bis sie weich und duftend sind.

3. Füge die gewürfelten Karotten und Selleriestangen hinzu. Gib das Tomatenmark und Mehl in den Topf und rühre gut um, damit alles gut vermischt ist. Lass die Mischung für einige Minuten anschwitzen, um die Aromen zu intensivieren.

4. Gieße das Guinness-Bier und die Rinderbrühe in den Topf. Gib das zuvor

angebratene Rindfleisch wieder in den Topf zurück. Rühre alles gut um, um die Zutaten gleichmäßig zu verteilen.

5. Reduziere die Hitze auf niedrig und lass das Stew köcheln. Bedecke den Topf und lass alles für etwa 2 bis 3 Stunden köcheln, bis das Rindfleisch zart und die Aromen gut vereint sind. Gelegentlich umrühren.

6. Schmecke das Stew mit Salz und Pfeffer ab, um den Geschmack zu justieren.

7. Zum Servieren das „Hearty Beef and Guinness Stew“ in Schalen gießen und jede Portion mit frisch gehackter Petersilie garnieren, um einen Hauch von Frische und Farbe hinzuzufügen.

*Guten Appetit!*



# Creamy Lobster Mac'n'Cheese Delight

**Zubereitungszeit:** ca. 50 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 500 g Makkaroni
- 400 g Hummerfleisch, gekocht und zerkleinert
- 300 g Cheddar-Käse, gerieben
- 200 ml Sahne
- 2 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer
- Semmelbrösel zum Bestreuen

## Zubereitung:

1. Die Makkaroni gemäß den Anweisungen auf der Verpackung kochen, abgießen und beiseite stellen.

2. In einem großen Topf die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Das Mehl hinzufügen und unter ständigem Rühren anschwitzen, bis eine glatte Paste entsteht.

3. Die Sahne langsam in den Topf gießen und dabei ständig rühren, um Klumpen zu vermeiden. Den Senf hinzufügen und weiter rühren, bis die Sauce etwas eingedickt ist.

4. Den geriebenen Cheddar-Käse nach und nach zur Sauce hinzufügen und rühren, bis er geschmolzen ist und eine cremige Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Das zerkleinerte Hummerfleisch und die gekochten Makkaroni vorsichtig in die Käsesauce einrühren, um alles gut

zu vermengen. Achten Sie darauf, das Hummerfleisch nicht zu stark zu zerkleinern.

6. Eine Auflaufform einfetten und die Mischung aus Makkaroni, Hummer und Käsesauce gleichmäßig darin verteilen.

7. Die Oberseite der Mischung mit einer dünnen Schicht Semmelbrösel bestreuen, um eine knusprige Kruste zu erzeugen.

8. Den Ofen auf 180°C (350°F) vorheizen und die Auflaufform für etwa 20 Minuten backen, bis die Oberseite goldbraun und knusprig ist.

9. Das „Creamy Lobster Mac'n'Cheese Delight“ aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen, bevor Sie es servieren.

*Guten Appetit!*



# Comforting Chicken Noodle Soup

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 2 Hühnerbrüste, gekocht und gewürfelt
- 2 Karotten, gewürfelt
- 2 Selleriestangen, gewürfelt
- 1 Zwiebel, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 200 g Eiernudeln
- 2 Liter Hühnerbrühe
- 1 TL Thymian
- Salz, Pfeffer
- Frische Petersilie, gehackt

## Zubereitung:

1. In einem großen Topf die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die gehackten Zwiebeln und Knoblauchzehen hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis sie weich und duftend sind.

2. Die gewürfelten Karotten und Selleriestangen in den Topf geben und kurz mit den Zwiebeln und dem Knoblauch anbraten.

3. Die Hühnerbrühe in den Topf gießen und alles zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Suppe köcheln lassen, bis das Gemüse zart ist, dies dauert normalerweise etwa 15-20 Minuten.

4. Fügen Sie die gekochten und gewürfelten Hühnerbrüste sowie die Eiernudeln und

den Thymian zur Suppe hinzu. Lassen Sie die Suppe weiter köcheln, bis die Nudeln al dente sind, je nach den Anweisungen auf der Nudelverpackung.

5. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, um den Geschmack zu justieren.

6. Vor dem Servieren die frische gehackte Petersilie über die Suppe streuen, um einen Hauch von Frische hinzuzufügen.

7. Die „Comforting Chicken Noodle Soup“ in Schalen gießen und warm servieren.

*Guten Appetit!*



# Rich Mushroom Risotto

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 300 g Arborio-Reis
- 300 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 1 Zwiebel, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 200 ml trockener Weißwein
- 100 g Parmesan, gerieben
- 2 EL Butter
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Frische Petersilie, gehackt

## Zubereitung:

1. In einem großen Topf das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die gehackten Zwiebeln und Knoblauchzehen hinzufügen und unter Rühren anbraten, bis sie weich und duftend sind.

2. Die in Scheiben geschnittenen Champignons in den Topf geben und für einige Minuten mitbraten, bis sie leicht gebräunt sind und ihre Flüssigkeit verdampft ist.

3. Den Arborio-Reis in den Topf geben und umrühren, um ihn mit den Zwiebeln, dem Knoblauch und den Champignons zu vermengen. Den Reis kurz anrösten, bis er leicht durchscheinend wird.

4. Den trockenen Weißwein in den Topf gießen und umrühren. Lassen Sie den Wein einkochen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat.

5. Beginnen Sie nach und nach, die Gemüsebrühe in den Topf zu gießen, ungefähr eine Kelle auf einmal. Rühren Sie kontinuierlich und lassen Sie die Flüssigkeit jeweils einkochen, bevor Sie mehr Brühe hinzufügen. Kochen Sie den Risotto auf diese Weise, bis der Reis cremig und al dente ist. Dies dauert normalerweise etwa 18-20 Minuten.

6. Sobald der Reis gekocht ist, fügen Sie den geriebenen Parmesan und die Butter hinzu. Rühren Sie gut um, bis der Käse geschmolzen und die Butter eingearbeitet ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Das „Rich Mushroom Risotto“ auf Teller verteilen, mit frischer gehackter Petersilie garnieren und warm servieren.

*Guten Appetit!*



# Banana Pecan Pancakes

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 2 reife Bananen, zerdrückt
- 200 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- Prise Salz
- 2 Eier
- 200 ml Milch
- 100 g gehackte Pekannüsse
- Ahornsirup zum Servieren

## Zubereitung:

1. In einer Schüssel die zerdrückten Bananen, Eier und Milch verquirlen, bis eine gleichmäßige Mischung entsteht.
2. In einer separaten Schüssel das Mehl, Backpulver, Zimt und eine Prise Salz vermengen.
3. Die trockenen Zutaten zu den Bananenmischung geben und vorsichtig umrühren, bis alles gut kombiniert ist. Achten Sie darauf, nicht zu stark zu rühren, um die Luftigkeit der Pancakes zu erhalten.
4. Die gehackten Pekannüsse unter den Teig heben.
5. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze vorheizen und leicht einfetten. Eine kleine Menge Teig in die Pfanne geben, um einen Pancake zu formen. Je nach Größe der Pfanne können Sie mehrere Pancakes gleichzeitig backen. Die Pancakes von beiden Seiten goldbraun backen, bis sie durchgegart sind.
6. Die gebackenen Pancakes auf einem Teller stapeln und warm halten, während Sie den restlichen Teig verwenden.
7. Zum Servieren die Pancakes auf Teller legen und mit Ahornsirup beträufeln.

*Guten Appetit!*



# Chocolate Brownie Pudding

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 200 g dunkle Schokolade
- 150 g Butter
- 200 g Zucker
- 3 Eier
- 100 g Mehl
- Prise Salz
- Puderzucker zum Bestreuen

## Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180°C (350°F) vorheizen.
2. In einem hitzebeständigen Behälter die dunkle Schokolade und die Butter schmelzen, entweder über einem Wasserbad oder in der Mikrowelle. Achten Sie darauf, die Schokolade nicht zu überhitzen. Die geschmolzene Schokolade und Butter gut vermengen und beiseite stellen, um etwas abzukühlen.
3. Den Zucker und die Eier zu der geschmolzenen Schokoladenmischung hinzufügen und gründlich verrühren, bis alles gut kombiniert ist.
4. Das Mehl und eine Prise Salz unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
5. Den Teig in eine gefettete Backform geben und glattstreichen.
6. Die Backform in den vorgeheizten Ofen stellen und die Brownies für etwa 20-25 Minuten backen, oder bis ein Zahnstocher, der in die Mitte gesteckt wird, sauber herauskommt. Die Backzeit kann je nach Ofen variieren, also behalten Sie die Brownies im Auge, um sicherzustellen, dass sie nicht überbacken werden.
7. Die Brownies aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Dann den Puderzucker über die Oberseite sieben, um eine leichte Puderzucker-Schicht zu erzeugen.
8. Die „Rich Chocolate Brownie Pudding“ auf Teller verteilen und warm servieren. Die Brownies können auch mit einer Kugel Eis, Sahne oder frischen Beeren serviert werden, je nach Vorlieben.

*Guten Appetit!*



# Creamy Garlic Mashed Potato Bliss

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln, geschält und gewürfelt
- 200 ml Milch
- 150 g Butter
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- Salz, Pfeffer
- Frischer Schnittlauch, gehackt

## Zubereitung:

1. Die gewürfelten Kartoffeln in einem Topf mit Wasser kochen, bis sie weich sind. Die Kartoffeln abgießen und in eine große Schüssel geben.
2. In einem separaten Topf die Milch und die Butter erhitzen, bis die Butter geschmolzen ist. Fügen Sie den gehackten Knoblauch hinzu und lassen Sie ihn kurz anbraten, bis er duftet.
3. Gießen Sie die Milch-Butter-Knoblauch-Mischung über die gekochten Kartoffeln.
4. Mit einem Kartoffelstampfer oder einem Rührgerät die Kartoffeln stampfen oder pürieren, während Sie nach und nach die Milch-Butter-Mischung einrühren, um eine cremige Konsistenz zu erhalten. Achten Sie darauf, nicht zu stark zu rühren, um die Kartoffeln nicht zu überarbeiten.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und weiter rühren, bis die Gewürze gut verteilt sind.
6. Das fertige Kartoffelpüree in eine Servierschüssel geben und mit frisch gehacktem Schnittlauch garnieren.
7. Das „Creamy Garlic Mashed Potato Bliss“ warm servieren. Sie können es als Beilage zu verschiedenen Hauptgerichten oder als eigenständiges Gericht genießen.

*Guten Appetit!*



# Smoky BBQ Pulled Pork Sandwiches

**Zubereitungszeit:** ca. 8 Stunden - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 1,5 kg Schweineschulter
- 300 ml Barbecue-Sauce
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 8 Burger-Brötchen
- Krautsalat (optional)
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

1. Die Schweineschulter mit Salz und Pfeffer würzen und in den Slow Cooker geben.
2. Die gehackten Zwiebeln und Knoblauchzehen über die Schweineschulter verteilen. Gießen Sie die Barbecue-Sauce gleichmäßig über das Fleisch.
3. Den Slow Cooker auf die niedrige Stufe einstellen und das Fleisch für etwa 8 Stunden köcheln lassen, bis es zart und leicht zerfallen ist. Während des Kochvorgangs entwickelt sich das Aroma der Barbecue-Sauce und durch das langsame Garen wird das Fleisch saftig und zart.
4. Nachdem das Fleisch gekocht ist, nehmen Sie es aus dem Slow Cooker und verwenden Sie zwei Gabeln, um es in Fasern zu zerkleinern. Das Fleisch sollte sich leicht auseinanderziehen lassen.
5. Die Burger-Brötchen aufschneiden und mit dem zerkleinerten Pulled Pork belegen. Sie können auch Krautsalat als Beilage hinzufügen, um zusätzliche Frische und Crunch zu bieten.
6. Servieren Sie die „Smoky BBQ Pulled Pork Sandwiches“ warm und genießen Sie diese herzhaften und aromatischen Sandwiches.

*Guten Appetit!*



# Deep South Catfish Po' Boys

**Zubereitungszeit:** ca. 75 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 8 Catfish-Filets
- 8 Baguette-Brötchen
- 1 Tasse Maismehl
- 1 Tasse Mehl
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- Remoulade-Sauce
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

1. In einer flachen Schüssel das Maismehl, Mehl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermischen.

2. Die Catfish-Filets in der Mehlmischung wenden, um sie gleichmäßig zu panieren.

3. In einer Pfanne oder einem Topf ausreichend Öl erhitzen, bis es etwa 180°C (350°F) erreicht.

4. Die panierten Catfish-Filets vorsichtig in das heiße Öl geben und von beiden Seiten goldbraun und knusprig frittieren. Dies dauert normalerweise etwa 4-6 Minuten pro Seite, abhängig von der Dicke der Filets. Stellen Sie sicher, dass sie durchgegart und innen zart sind.

5. Die frittierten Catfish-Filets auf Papiertüchern abtropfen lassen, um überschüssiges Öl zu entfernen.

6. Die Baguette-Brötchen aufschneiden und leicht toasten, wenn gewünscht.

7. Auf jede Brötchenhälfte eine großzügige Menge Remoulade-Sauce streichen.

8. Legen Sie einen frittierten Catfish-Filet auf die untere Brötchenhälfte.

9. Legen Sie die obere Brötchenhälfte auf den Fisch, um den Po' Boy zu vervollständigen.

10. Servieren Sie die „Deep South Catfish Po' Boys“ warm, zusammen mit Beilagen wie Pommes frites, Cole Slaw oder eingelegtem Gemüse.

*Guten Appetit!*



# Southern Collard Greens

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 1 kg Collard Greens, gehackt
- 200 g geräucherter Speck, gewürfelt
- 1 Zwiebel, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Zucker
- 1 TL Apfelessig
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

1. In einem großen Topf den geräucherten Speck bei mittlerer Hitze anbraten, bis er knusprig und goldbraun ist.
2. Die gehackte Zwiebel und die gehackten Knoblauchzehen zum angebratenen Speck geben. Unter gelegentlichem Rühren weiterbraten, bis die Zwiebeln glasig und der Knoblauch duftend ist.
3. Die gehackten Collard Greens (Grünkohl) hinzufügen und gut umrühren, um sie mit dem Speck und den Zwiebeln zu vermengen.
4. Das Paprikapulver und den Zucker über die Collard Greens streuen und weiter rühren.
5. Den Topf abdecken und die Collard Greens bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Gelegentlich umrühren, um sicherzustellen, dass sie gleichmäßig gekocht werden.
6. Nach ca. 20-30 Minuten sollten die Collard Greens weich und zart sein. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
7. Den Apfelessig über die Collard Greens gießen und gut umrühren. Der Apfelessig verleiht den Collard Greens einen angenehmen Geschmack und rundet das Aroma ab.
8. Die Southern Collard Greens warm servieren. Sie können als Beilage oder eigenständiges Gemüsegericht serviert werden.

*Guten Appetit!*



# Rhythm & Blues Beeren-Cobbler

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten + 45 Minuten Backzeit - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 4 Tassen gemischte Beeren (Himbeeren, Blaubeeren, Erdbeeren)
- 1 Tasse Zucker
- Saft und Schale einer Zitrone
- 1 Tasse Mehl
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1 Tasse Milch
- 1/2 Tasse geschmolzene Butter

## Zubereitung:

1. Die Beeren mit dem Zucker, dem Zitronensaft und der Zitronenschale mischen und in eine Auflaufform geben.
2. In einer Schüssel Mehl, Backpulver, Salz, Milch und geschmolzene Butter verrühren.
3. Den Teig über die Beeren gießen.
4. Bei 180°C etwa 45-50 Minuten backen, bis der Teig goldbraun ist.
5. Den „Rhythm & Blues Beeren-Cobbler“ aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.
6. Servieren Sie den Beeren-Cobbler warm und optional mit einer Kugel Vanilleeis oder einem Klecks Schlagsahne für eine köstliche Kombination von fruchtig-sauren Beeren und buttrigem Teig.

*Guten Appetit!*



# Southern Cornbread Pudding

**Zubereitungszeit:** ca. 50 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 2 Tassen Maismehl
- 1 Tasse Allzweckmehl
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 2 Eier
- 1 Tasse Milch
- 1/2 Tasse geschmolzene Butter
- 1 Dose cremige Maiskörner (ca. 400 g)
- 1 Tasse geriebener Cheddar-Käse
- Frische Petersilie, gehackt

## Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180°C (350°F) vorheizen und eine Auflaufform einfetten.
2. In einer großen Schüssel das Maismehl, Allzweckmehl, Backpulver, Salz und Zucker vermengen.
3. In einer separaten Schüssel die Eier aufschlagen und verquirlen. Die Milch und die geschmolzene Butter hinzufügen und gut vermischen.
4. Die feuchten Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und vorsichtig vermengen, bis alles gut kombiniert ist.
5. Die cremigen Maiskörner und den geriebenen Cheddar-Käse in den Teig rühren.
6. Den Teig gleichmäßig in die vorbereitete Auflaufform gießen und glatt streichen.
7. Die Auflaufform in den vorgeheizten Ofen stellen und den Maisbrot-Pudding ca. 30-35 Minuten backen, bis er goldbraun ist und in der Mitte fest ist.
8. Den fertigen Pudding aus dem Ofen nehmen und einige Minuten abkühlen lassen.
9. Den Herzhaften Südstaaten-Maisbrot-Pudding mit frisch gehackter Petersilie bestreuen, um einen Hauch von Frische und Farbe hinzuzufügen.
10. Servieren Sie den Maisbrot-Pudding als köstliche Beilage zu Ihrem SoulFood-Menü. Genießen Sie die herzhafteste Mischung aus Mais, Käse und Gewürzen!

*Guten Appetit!*



# Gospel-Spiced Fried Catfish

**Zubereitungszeit:** ca. 50 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 8 Welsfilets
- 1 Tasse Buttermilch
- 1 Tasse Maismehl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Cayennepfeffer
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Frittieren
- Zitronenschnitze zum Servieren

## Zubereitung:

1. Die Welsfilets gründlich mit kaltem Wasser abspülen und in einer Schüssel mit Buttermilch einweichen. Die Buttermilch sorgt dafür, dass der Fisch zart und saftig bleibt.

2. In einer separaten Schüssel das Maismehl, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer vermengen, um die Gospel-Gewürzmischung herzustellen.

3. Die eingeweichten Welsfilets aus der Buttermilch nehmen und in der Gospel-Gewürzmischung wenden, sodass sie gleichmäßig damit bedeckt sind.

4. In einem tiefen Topf oder einer Fritteuse genügend Öl erhitzen, um die Welsfilets zu frittieren. Das Öl sollte auf etwa 180°C (350°F) erhitzt sein.

5. Die gewürzten Welsfilets vorsichtig in das heiße Öl geben und sie in Chargen

frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind. Die genaue Zeit hängt von der Dicke der Filets ab, in der Regel dauert es jedoch etwa 3-4 Minuten pro Seite.

6. Die frittierten Welsfilets mit einem Schaumlöffel aus dem Öl heben und auf Papiertüchern abtropfen lassen, um überschüssiges Öl zu entfernen.

7. Die frittierten Welsfilets auf einer Servierplatte anrichten und mit Zitronenschnitzen servieren, um einen Hauch von Frische und Säure hinzuzufügen.

8. Der „Gospel-Spiced Fried Catfish“ ist nun bereit, genossen zu werden. Servieren Sie ihn als köstliche Hauptspeise in Kombination mit Beilagen Ihrer Wahl für ein authentisches SoulFood-Erlebnis.

*Guten Appetit!*



# Peach Cobbler

**Zubereitungszeit:** ca. 75 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 8 reife Pfirsiche, geschält und in Scheiben geschnitten
- 1 Tasse Mehl
- 1 Tasse Zucker
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- Prise Salz
- 1 Tasse Milch
- 1/2 Tasse geschmolzene Butter
- Vanilleeis zum Servieren

## Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180°C (350°F) vorheizen und eine Auflaufform einfetten.
2. Die geschnittenen Pfirsiche gleichmäßig in die vorbereitete Auflaufform legen.
3. In einer Schüssel das Mehl, den Zucker, das Backpulver, den Zimt und eine Prise Salz vermengen.
4. Die Milch und die geschmolzene Butter zur Mehlmischung hinzufügen und alles gut vermengen, um einen glatten Teig zu erhalten.
5. Den Teig gleichmäßig über die Pfirsiche in der Auflaufform gießen. Die Pfirsiche sollten teilweise bedeckt sein, der Teig wird beim Backen aufgehen und sich ausbreiten.
6. Die Auflaufform in den vorgeheizten Ofen stellen und den Pfirsich-Cobbler ca. 40-45 Minuten backen, bis der Teig goldbraun ist und die Pfirsiche blubbern.
7. Den fertigen Pfirsich-Cobbler aus dem Ofen nehmen und einige Minuten abkühlen lassen.
8. Den Soulful Peach Cobbler Delight in Dessertschalen servieren und nach Belieben eine Kugel Vanilleeis daraufgeben, um das warme Pfirsicharoma mit der Kühle des Eises zu kombinieren.

*Guten Appetit!*



# Jazzed-Up Sweet Potato Casserole

**Zubereitungszeit:** ca. 70 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 1,5 kg Süßkartoffeln, gekocht und püriert
- 1 Tasse brauner Zucker
- 1/2 Tasse Milch
- 1/4 Tasse Butter
- 2 Eier
- 1 TL Vanilleextrakt
- Prise Salz
- Für die Topping: 1 Tasse gehackte Pekannüsse, 1/2 Tasse brauner Zucker, 1/4 Tasse Mehl, 1/4 Tasse geschmolzene Butter

## Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180°C (350°F) vorheizen und eine Auflaufform einfetten.
2. In einer großen Schüssel das Süßkartoffelpüree mit braunem Zucker, Milch, geschmolzener Butter, Eiern, Vanilleextrakt und einer Prise Salz vermengen. Achten Sie darauf, dass die Zutaten gut kombiniert sind.
3. Die Mischung gleichmäßig in die vorbereitete Auflaufform gießen und glatt streichen.
4. In einer separaten Schüssel die gehackten Pekannüsse, braunen Zucker, Mehl und geschmolzene Butter für den Topping vermengen, bis alle Zutaten gut miteinander verbunden sind.
5. Den Topping über die Süßkartoffelmischung streuen und gleichmäßig verteilen.
6. Die Auflaufform in den vorgeheizten Ofen stellen und den Verfeinerten Süßkartoffel-Auflauf ca. 25-30 Minuten backen, bis der Topping goldbraun und knusprig ist.
7. Den fertigen Auflauf aus dem Ofen nehmen und einige Minuten abkühlen lassen, bevor Sie ihn servieren.
8. Der „Jazzed-Up Sweet Potato Casserole“ ist nun bereit, serviert zu werden. Genießen Sie die perfekte Mischung aus süßen Kartoffeln und knusprigem Pekannuss-Topping als köstliche Beilage oder Dessertoption.

*Guten Appetit!*



# Banana Bread French Toast

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 1 Laib Bananenbrot (ca. 500 g)
- 4 Eier
- 200 ml Milch
- 1 TL Vanilleextrakt
- Prise Zimt
- Butter zum Braten
- Ahornsirup zum Servieren

## Zubereitung:

1. Das Bananenbrot in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden.
2. In einer flachen Schüssel die Eier aufschlagen und verquirlen. Die Milch, den Vanilleextrakt und eine Prise Zimt hinzufügen. Die Eiermischung gut verrühren, bis alles gut kombiniert ist.
3. Die Bananenbrotscheiben in die Eiermischung tauchen, sodass sie sich gut damit vollsaugen.
4. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze etwas Butter schmelzen lassen. Die getränkten Bananenbrotscheiben in die Pfanne legen und von beiden Seiten goldbraun braten. Dies dauert normalerweise etwa 2-3 Minuten pro Seite. Achten Sie darauf, dass der French Toast gleichmäßig gebräunt ist und nicht zu lange brät, um ein Austrocknen zu vermeiden.
5. Die gebratenen French Toasts auf Teller verteilen und nach Belieben mit Ahornsirup beträufeln.
6. Servieren Sie den „Decadent Banana Bread French Toast“ warm und genießen Sie die köstliche Kombination aus saftigem Bananenbrot und dem Geschmack von French Toast.

*Guten Appetit!*



# Chocolate Peanut Butter Pie

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten+ 180 Minuten Kühlzeit - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 200 g Kekse (z. B. Oreos), zerkrümelt
- 100 g Butter, geschmolzen
- 200 g Erdnussbutter
- 200 g Schokolade, geschmolzen
- 300 ml Sahne
- 100 g Puderzucker
- Salz
- Erdnüsse und Schokoladenraspeln zum Garnieren

## Zubereitung:

1. In einer Schüssel die Keksbrösel und die geschmolzene Butter vermengen, bis die Brösel gut benetzt sind. Die Mischung in eine Backform oder eine Tarteform drücken, um einen gleichmäßigen Boden zu formen. Den Boden in den Kühlschrank stellen, damit er fest wird.
2. Die Erdnussbutter gleichmäßig über den gekühlten Keksboden verteilen und vorsichtig glattstreichen.
3. Die Schokolade schmelzen und etwas abkühlen lassen. Die geschmolzene Schokolade über die Erdnussbutter gießen und sanft wackeln, um eine gleichmäßige Schicht zu bilden.
4. In einer separaten Schüssel die Sahne steif schlagen. Den Puderzucker und eine Prise Salz hinzufügen und vorsichtig unterheben, bis alles gut vermischt ist.
5. Die Sahne-Puderzucker-Mischung über die Schokolade gießen und gleichmäßig verteilen.
6. Den „Divine Chocolate Peanut Butter Pie“ mit Erdnüssen und Schokoladenraspeln garnieren, um eine dekorative Note hinzuzufügen.
7. Den Pie in den Kühlschrank stellen und mindestens 2-3 Stunden kühlen lassen, damit er fest wird und die Aromen sich verbinden können.
8. Sobald der Pie gekühlt und fest ist, ist er bereit, genossen zu werden. Schneiden Sie ihn in Stücke und servieren Sie diesen köstlichen Schokoladen-Erdnussbutter-Kuchen als Dessert für Ihre Gäste.

*Guten Appetit!*



[www.thepublishergang.com](http://www.thepublishergang.com)

**Follow us**

      /thepublishergang