



I LEFT MY HEART *in New York*

Sehnsuchtsort New York! Die Millionenmetropole ist nicht umsonst Schauplatz unzähliger Liebesgeschichten. Ob über den Dächern der Stadt oder in der grünen Oase des Central Parks – romantische Orte finden sich an jeder Ecke.

Lassen Sie sich verzaubern von dem besonderen Charme der Stadt und ihren vielfältigen Gerichten: ein gemeinsamer Coffee Smoothie am Morgen, ein köstliches Pastrami-Sandwich à la Harry und Sally zum Lunch oder ein Cosmopolitan am Abend bringen das einzigartige New Yorker Flair in jede Küche.

Eine Liebeserklärung an den Big Apple!



VERLIEBT IN
NEW YORK

Lisa Nieschlag Lars Wentrup



VERLIEBT IN

NEW YORK

REZEPTE & GESCHICHTEN

Lisa Nieschlag Lars Wentrup

Hölker Verlag

**NEW YORK HAS
ROMANCED ME UNLIKE
ANYTHING ELSE.**

BLAKE LIVLEY



VERLIEBT IN

NEWYORK

REZEPTE & GESCHICHTEN

FOOD-FOTOGRAFIE

Lisa Nieschlag

NEW-YORK-FOTOGRAFIE

Joe Thomas

Hölker Verlag

Lisa Nieschlag Lars Wentrup

* Mit unseren
Lieblingsrezepten
aus New York
Capital of Food

ZU ZWEIT IN DEN TAG STARTEN

Breakfast & Brunch

Orangen-Pekan-Pancakes	14
Mandel-Rugelach mit Aprikosen und Pistazien	17
Sourdough Bread	18
Egg Sandwiches	21
Tuna Pretzel Bagel*	24
Russian Chocolate Coffee Cake	27
Granola Berry Bowl	28
Gefüllte French Toasts mit Avocado und Bacon	33
Herzhafte Frühstücksbowl	36
Cranberry Breakfast Bread	41
Coffee Smoothie*	42
Vanilla Cashew Drink	45



Frühstück bei Tiffany	12
Bettgeflüster	30
Good Morning New York	38

DIE SCHÖNSTEN PARKS

Picnic, Snacks & Street Food

Deli Pasta Salad*	52
Pizza Calzone	55
Chicken à la Halal Guys	56
Crêpes-Style Manicotti	63
Hotdogs mit Gurken-Relish	64
Pastrami Sandwich*	67
Ramen	68
Asia Noodle Box	71
Teriyaki Beef Burger	72
Scharfe Burritos mit Hack, Avocado und Bohnen*	79
Watermelon Lemonade	80
Mango Ginger Smoothie	81
Wild Berry Dalgona Matcha	85



Spaziergang durch den Central Park	48
Schlendern über die High Line	58
Liebingsplätze am Wasser	60
Sunset im Domino Park	74
Springtime Love	82

SWEET BIG APPLE

Sweets & Cakes

Red Velvet Cheesecake*	92
Chocolate Mousse Cake	95
Raspberry Crumble Blondies	96
Sweet Potato Tartlets	101
Key Lime Pie	102
Salted Caramel Cheesecake	105
Big Apple Hand Pies	108
Stracciatella-Cupcakes	111
Double Chocolate Mud Cake*	114
Blueberry Muffins	117
Banana Bread Cashew Bars	118
Peanut Butter Donuts	121
Triple Choc Cookies	124
Cookies-and-Cream-Eis	127



Sex and the City	88
Harry & Sally	106

AUF WOLKE 7

Drinks & Party Food

Negroni*	134
XS Shrimp Burger	137
Chicken Curry Skewers	142
Coleslaw im Glas	145
Chinatown Spring Rolls	148
Sake-Mojito mit Ingwer	151
Enchilada Cups	154
Caprese Soup Shot	159
Coated Nuts	160
Sesamcracker mit Paprikasalsa	165
Cosmopolitan	166



From the Roof Top	130
Schlaflos in Seattle	132
Sunset Time	140
Der große Gatsby	152
Westside Story	162



I LEFT MY HEART *in New York*

New York ist nicht Paris, Rom oder Venedig – und ja, der Big Apple hat auch seine rauen Seiten. Dennoch, oder gerade deswegen, ist die Stadt vor allem eins: ein Hotspot für Romantiker:innen. Das beweisen zahlreiche Hollywoodklassiker, die vor dieser atemberaubenden Kulisse gedreht wurden. Allein der Name New York lässt unvergessliche Bilder berühmter Liebesfilme in unserem Kopf entstehen: Man sieht sofort die Skyline Manhattans, romantische Kutschfahrten im Central Park, gelbe Taxis oder ein rot leuchtendes Herz auf der Fassade des Empire State Buildings vor sich. Wenn man dann wirklich dort ist, will man sich manchmal kneifen, so sehr hat man das Gefühl, mitten in einem Film zu sein.

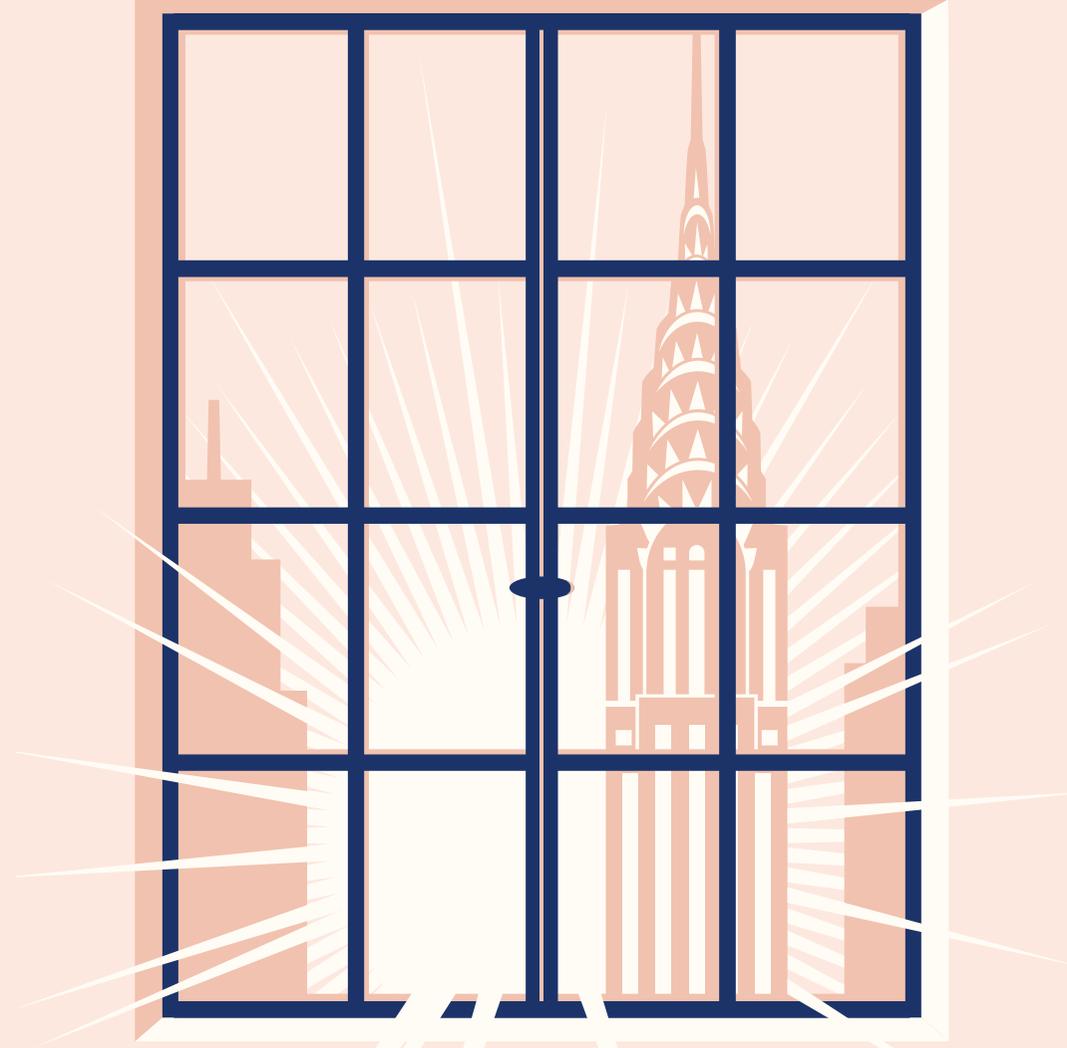
Die vielleicht berühmteste Großstadt der Welt weiß zu jeder Tages- und Jahreszeit zu bezaubern: wenn die unbeschreibliche Energie dieser Stadt einen geradezu anfällt, man sich anstecken lässt vom Tempo, inspirieren von der Lebenslust, den Gerüchen und Farben, getragen von der Empfindung, Teil des vielleicht aufregendsten Freilufttheaters der Welt zu sein. Wenn man sein Eckchen Natur findet, das perfekte Restaurant, den schönsten Sonnenuntergang – oder ein Stück Kultur erleben darf, das einen beflügelt. Wenn man sich einlässt auf die Möglichkeit, mit einer kurzen Subway-Fahrt eine andere Sprache, Kulinarik, Lebensweise zu entdecken. Wenn man das Nebeneinander, Durcheinander, Miteinander der Menschen aus allen Teilen der Erde genießt, die Augen aufmacht und einfach alles auf- und annimmt, was es hier zu sehen, zu erleben, zu lieben gibt – spätestens dann ist es um einen geschehen.

Kommen Sie mit und lassen Sie sich (ver)föhren –
wir sind lange schon *Verliebt in New York!*



Wenn New York zum Leben erwacht,
lässt sich der einzigartige Zauber
dieser quirligen Metropole erahnen.
Die ersten Sonnenstrahlen zwischen
den Häuserschluchten wecken uns und
verheißen einen wundervollen Tag.

ZU ZWEIT IN DEN TAG STARTEN



BREAKFAST & BRUNCH

FRÜHSTÜCK *bei Tiffany*

Wer hat bei den Klängen von *Moon River* nicht das Bild von AUDREY HEPBURN und GEORGE PEPPARD im Kopf, die sich in einer Straßenschlucht New Yorks im strömenden Regen innig küssen? Nur wenige Filmklassiker sind so sehr mit dieser Stadt verbunden wie die romantische Liebesgeschichte nach einem Roman von Truman Capote.

Das bezaubernde Partygirl Holly Golightly teilt sich in der Upper East Side mit ihrem namenlosen Kater ein kleines Appartement. Sie frühstückt vorm Schaufenster des Edeljuweliers *Tiffany*, schläft bis zum Nachmittag und lässt sich abends von ihren vielen Männerbekanntschaften zum Essen ausführen.

Der junge, ambitionierte Schriftsteller Paul Varjak, der sich ebenfalls von einer wohlhabenden Dame aushalten lässt, bezieht das Appartement über ihr und ist sofort fasziniert von Holly.

Zwischen Holly und Paul, den sie aufgrund der Ähnlichkeit zu ihrem Bruder liebevoll

„Fred“ nennt, entwickelt sich schnell eine enge Freundschaft. Romantische Gefühle gesteht sich Holly nicht zu, da sie größere Pläne verfolgt und sich reich verheiraten will.

Eines Tages steht der ältere Landtierarzt Golloway vor ihrer Tür und will Holly zurück nach Texas holen. Mit 14 Jahren wurde sie mit ihm verheiratet, flüchtete jedoch kurzerhand vor der Enge und den Verpflichtungen des Landlebens nach New York.

Holly entschließt sich, in New York zu bleiben, und verbringt mit Paul einen wunderschönen Tag und eine gemeinsame Nacht. Da beide mittellos sind, hält sie jedoch an der geplanten Hochzeit mit einem brasilianischen Großgrundbesitzer fest, bis sie die Nachricht vom Tod ihres Bruders völlig aus der Fassung bringt. Kurz darauf wird sie von der Polizei verhaftet, da ihr Beziehungen zu einem mächtigen Mafiaboss nachgesagt werden. Paul holt sie aus dem Gefängnis und gesteht ihr im Taxi seine Liebe. Und auf der Suche nach dem verlorenen Kater finden sie endlich zueinander.



Tiffany & Co liegt auf der Fifth Avenue. Im dazugehörigen The Blue Box Café kann man inzwischen sogar frühstücken.



In der New York Public Library entdeckt Holly ein Exemplar von Pauls bisher einzigem veröffentlichten Buch.



ORANGEN-PEKAN-PANCAKES

FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DEN TEIG

30 g Butter
 30 g Pekannusskerne
 2 Eier (L)
 ¼ TL Salz
 200 ml Milch
 175 g Weizenmehl (Type 405)
 1 TL Backpulver
 30 g Zucker
 1 Pck. Bourbon-Vanillezucker
 50 ml Orangensaft

FÜR DAS TOPPING

70 g Pekannusskerne
 2 EL Zucker
 1 Prise Salz
 3 Orangen
 3 EL Honig
 ½ TL Zimt
 1 TL Speisestärke

AUSSERDEM

Butterschmalz zum Ausbacken

Für den Teig die Butter zerlassen. Die Pekannusskerne in einem Mixer sehr fein mahlen. Die Eier trennen. Die Eiweiße mit dem Salz steif schlagen. Die Eigelbe mit etwas Milch in einer Schüssel verquirlen. Mehl, Pekannüsse, Backpulver und beide Zuckersorten vermengen. Dann abwechselnd die Mehlmischung, die restliche Milch und den Orangensaft unter die Eigelbmasse rühren. Dabei nur kurz und langsam rühren, damit der Teig nicht zäh wird. Zum Schluss die zerlassene Butter untermischen und den Eischnee unterheben. Den Teig abgedeckt 30 Minuten quellen lassen.

Inzwischen für das Topping den Backofen auf 180 °C vorheizen und ein Blech mit Backpapier auslegen. Die Pekannusskerne grob hacken und auf das Blech geben. Den Zucker in einem Schälchen mit 2 EL kochend heißem Wasser verrühren, bis er sich aufgelöst hat. Das Zuckerwasser über die Nüsse gießen und alles gut vermengen. Die Nüsse in ca. 10 Minuten im heißen Ofen karamellisieren lassen. Anschließend sofort mit etwas Salz bestreuen und auskühlen lassen.

1 Orange halbieren und auspressen, die beiden übrigen Früchte schälen und filetieren. Die Orangenfilets würfeln. Den Orangensaft mit Honig und Zimt in einem kleinen Topf aufkochen. Die Speisestärke mit 1 EL kaltem Wasser verrühren und in die köchelnde Flüssigkeit geben. Alles unter Rühren in ca. 2 Minuten leicht eindicken lassen. Die Orangenfilets zugeben und das Topping bei geringer Hitze warm halten.

Eine große Pfanne mit etwas Butterschmalz bei mittlerer Temperatur erhitzen. Jeweils zwei bis drei Pancakes auf einmal ausbacken. Dafür je 1 kleine Kelle Teig in die Pfanne geben und in 1–2 Minuten pro Seite unter einmaligem Wenden bei mittlerer Hitze goldbraun backen. So fortfahren, bis der Teig aufgebraucht ist. Fertige Pancakes im ca. 70 °C heißen Ofen warm halten.

Die Pancakes mit der Orangen-Honig-Mischung und den karamellisierten Pekannüssen auf Tellern anrichten und servieren.





MANDEL-RUGELACH MIT APRIKOSEN UND PISTAZIEN

Für den Teig die Butter in kleine Stücke schneiden und in einer Schüssel mit dem Frischkäse und Eigelb glatt rühren. Das Mehl mit Mandeln, Salz, Vanillezucker und Zimt vermengen und nach und nach unter die Buttermasse kneten, bis ein glatter, weicher Teig entstanden ist. Den Teig zu einer Kugel formen, leicht flach drücken und in Frischhaltefolie gewickelt mindestens 1 Stunde kalt stellen.

Für die Füllung die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Die Pistazienkerne mit dem Zucker in einem Mixer fein mahlen, dann die Mischung auf die Arbeitsfläche geben. Den Teig auf der Pistazienmischung zu einem gleichmäßigen ca. 4 mm dünnen Kreis (Ø 26–28 cm) ausrollen. Dabei den Teig 1–2-mal wenden, sodass beide Seiten mit der Pistazienmischung dünn bedeckt sind. Den Rand begradigen.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Aprikosenkonfitüre auf dem Teigkreis verstreichen. Dabei außen einen ca. 2 cm breiten Rand und in der Mitte einen ca. 7 cm breiten Kreis frei lassen. Dann die gehackten Mandeln auf die Konfitüre streuen. Den Teigkreis mithilfe eines Pizzarollers in 16 gleich große Tortenstücke schneiden. Diese von außen nach innen aufrollen und die Spitzen leicht andrücken.

Die Rugelach mit den Spitzen nach unten und mit etwas Abstand zueinander auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. In den heißen Ofen geben und die Rugelach in 20–24 Minuten goldbraun und knusprig backen. Auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.

FÜR 16 STÜCK

FÜR DEN TEIG

100 g weiche Butter
75 g Doppelrahmfrischkäse
1 Eigelb (M)
125 g Weizenmehl (Type 550)
25 g gemahlene blanchierte Mandeln
1 Prise Salz
1 Pck. Bourbon-Vanillezucker
¼ TL Zimt

FÜR DIE FÜLLUNG

25 g gehackte Mandeln
125 g Aprikosenkonfitüre

AUSSERDEM

25 g Pistazienkerne
25 g brauner Zucker

SOURDOUGH BREAD

FÜR 1 LÄNGLICHES BROT

FÜR DEN SAUERTEIG

125 g Weizenvollkornmehl
125 ml lauwarmes Wasser
15 g reifer Sauerteigansatz
(Anstellgut)

FÜR DEN HAUPTTEIG

275 g Weizenmehl (Type 550)
60 g Weizenvollkornmehl
1 ½ TL Salz
175 ml lauwarmes Wasser
gereifter Sauerteig (s. o.)
1 TL reifer Sauerteigansatz
(Anstellgut)
1 EL Rapsöl

AUSSERDEM

Weizenmehl zum Arbeiten
ovales Gärkörbchen
(am besten mit Leineneinsatz;
ca. 25 cm lang)

VARIATIONEN ZUM SERVIEREN

Frischkäse, Avocado,
Chiliflocken und Feta
Sour Cream, Schalotten,
gebratene Pilze und Speck
Oliventapenade, geröstete
Pinienkerne, Kirschtomaten
und Basilikum
Ziegenkäse, Feigen, Rosmarin
und Honig (im Bild)
Quark, Lemon Curd, Blau-
beeren und gehackte Mandeln

Am Vorabend für den Sauerteig alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren. Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und den Teig bei Zimmertemperatur ca. 10 Stunden reifen lassen.

Für den Hauptteig am nächsten Morgen beide Mehle in einer Schüssel mit dem Salz vermengen. Lauwarmes Wasser, Sauerteig, Sauerteigansatz und Rapsöl zugeben und alles auf niedriger Stufe 8 Minuten verkneten. Dann den Teig weitere 2 Minuten auf der zweiten Stufe kneten. Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und den Teig ca. 2 ½ Stunden gehen lassen.

Anschließend den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche vorsichtig länglich formen, dabei den Teig nicht zu stark bearbeiten. Den Laib mit der Naht nach oben in ein stark bemehltes Gärkörbchen setzen. Dann abgedeckt 1 Stunde gehen lassen. Gegen Ende der Gärzeit den Backofen auf 250 °C vorheizen und ein Blech mit Backpapier auslegen.

Den Teig mit der Naht nach unten auf das Blech stürzen und zügig dreimal schräg mit einem scharfen Messer auf der Oberfläche einschneiden. Lässt man sich hierbei zu viel Zeit, läuft das Brot zu stark auseinander. Das Blech sofort in den heißen Ofen schieben, dabei ein Schnapsglas mit kaltem Wasser auf den Ofenboden schütten (durch den Dampf bildet sich eine schöne Kruste). Das Brot ca. 10 Minuten backen. Dann die Hitze auf 220 °C reduzieren und das Brot in weiteren 25–28 Minuten fertig backen. Auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen. Das Brot in Scheiben schneiden, nach Belieben belegen und servieren.





EGG SANDWICHES

Den Backofen auf 85 °C vorheizen. Die Croissants auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im heißen Ofen erwärmen.

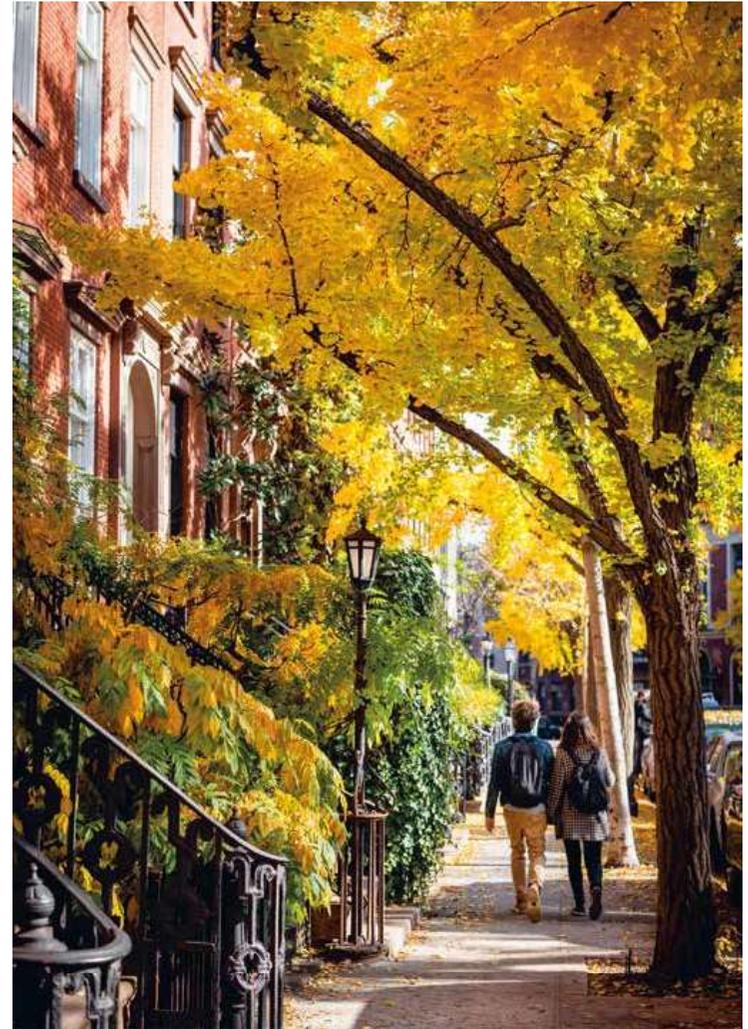
Die Eier in einer Schüssel mit Cheddar und Milch verquirlen. Mit Salz und etwas Pfeffer würzen. Den Schnittlauch abbrausen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Dann unter die Eimischung mengen.

Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Eimischung zugießen und bei mittlerer Hitze unter stetigem Rühren stocken lassen, bis das Rührei schön cremig ist. Nicht zu lange braten, damit das Ei nicht trocken wird.

Die Croissants aus dem Ofen nehmen und aufschneiden. Die unteren Hälften mit Butter bestreichen und mit Schinken belegen. Dann das Rührei darauf verteilen. Je 1 EL Coleslaw daraufgeben und die oberen Hälften obenauf setzen. Die Egg Sandwiches sofort servieren.

FÜR 4 PORTIONEN

- 4 Croissants
- 6 Eier (L)
- 60 g geriebener Cheddar
- 4 EL Milch
- ½ TL Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 6 Stängel Schnittlauch
- 1 TL Butterschmalz
- 4 TL weiche Butter
- 4 Scheiben Kochschinken
- 4 EL Coleslaw (s. Rezept auf S. 145)



TUNA PRETZEL BAGEL

FÜR 8 BAGELS

FÜR DEN TEIG

450 g Weizenmehl
 + ggf. etwas mehr
 50 g Weizenvollkornmehl
 2 TL Salz
 ½ Würfel Hefe (à 21 g)
 300 ml lauwarmes Wasser
 1 TL Zucker
 1 EL Rapsöl

FÜR DIE FÜLLUNG

2 Dosen Thunfisch im
 eigenen Saft (à 150 g)
 1 gelbe Paprikaschote
 ½ Bund Schnittlauch
 100 g Crème fraîche
 150 g Frischkäse
 Salz, Pfeffer
 1 Prise Zucker
 2 TL frisch gepresster
 Zitronensaft
 4 Tomaten
 8 Romanosalatblätter

AUSSERDEM

Mehl für die Arbeitsfläche
 100 g Natron
 Meersalz oder Sesamsamen
 zum Bestreuen
 Butter zum Bestreichen

Für den Teig beide Mehlsorten in einer Schüssel mit dem Salz vermengen. Die Hefe in das Wasser bröseln und darin mit dem Zucker unter Rühren auflösen. Die Hefemischung mit dem Öl zum Mehl in die Schüssel geben und alles ca. 6 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Erscheint er zu klebrig, noch etwas Mehl untermischen. Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und den Teig an einem warmen Ort ca. 2 Stunden gehen lassen.

Den Teig anschließend auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche erneut durchkneten und in acht Portionen teilen (à ca. 100 g). Jede Teigportion zu einer gleichmäßig dicken Rolle formen, die Enden übereinanderlegen und gut festdrücken. In der Mitte sollte ein Loch von ca. 4 cm entstehen. Die Teigkringel auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und abgedeckt erneut ca. 30 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 190 °C vorheizen, eine ofenfeste Schüssel mit Wasser auf den Boden des Ofens stellen (der Wasserdampf bewahrt die Bagels beim Backen vor dem Austrocknen und bewirkt eine schöne Kruste). In einem Topf 1 l Wasser mit dem Natron mischen und aufkochen. Die Hitze reduzieren, sodass die Lauge nur noch siedet, und die Bagels darin nacheinander ca. 30 Sekunden ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen, dann zurück auf das Blech legen und sofort mit Meersalz oder Sesam bestreuen. Die Bagels 20–24 Minuten im Ofen backen, anschließend auf einem Gitter komplett auskühlen lassen.

Für die Füllung den Thunfisch abtropfen lassen und zerpflücken. Die Paprika waschen, von Samen und Scheidewänden befreien und fein würfeln. Den Schnittlauch abbrausen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Crème fraîche und Frischkäse verrühren und mit den vorbereiteten Zutaten mischen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft würzen. Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und in Scheiben schneiden. Die Salatblätter putzen und in Stücke zupfen. Dann die Bagels halbieren, die Schnittflächen toasten und mit Butter bestreichen. Untere Hälften mit der Tuna-Creme bestreichen und mit Tomatenscheiben und Salat belegen. Obere Hälften daraufsetzen.





RUSSIAN CHOCOLATE COFFEE CAKE

Für den Teig das Mehl mit Zucker, Hefe und Salz in einer Schüssel vermengen. Eier, Milch, saure Sahne und Butter zugeben und alles in ca. 8 Minuten zu einem geschmeidigen, glatten Teig verkneten. Die Rosinen zufügen und kurz einarbeiten. Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und den Teig ca. 2 ½ Stunden gehen lassen.

Für die Füllung die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Den Honig einrühren und die Mandeln kurz karamellisieren lassen. Die Schokolade mit der Butter über einem heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen. Abkühlen lassen, mit Kakao und Puderzucker verrühren und die Mandeln untermischen.

Ein Blech mit Backpapier auslegen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem ca. 35 x 50 cm großen Rechteck ausrollen. Die Schokoladenmasse gleichmäßig darauf verstreichen, dabei rundherum einen Rand aussparen. Das Teigrechteck von der kurzen Seite her eng und gleichmäßig aufrollen. Die entstandene Rolle mit einem scharfen Messer längs durchschneiden. Beide Stränge an einem Ende zusammennähmen und vorsichtig miteinander verwirbeln, sodass die offenen Teigschichten mit der Schokolade immer nach oben zeigen. Dann auf dem Blech zu einem Kranz zusammenlegen und die Enden andrücken. Abdecken und erneut 30 Minuten gehen lassen.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Den Russian Chocolate Coffee Cake ca. 40 Minuten backen. Sollte er oben zu dunkel werden, mit Alufolie abdecken. Anschließend vollständig auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäubt servieren.

FÜR 1 KRANZ

FÜR DEN TEIG

425 g Weizenmehl (Type 550)
80 g Zucker
2 TL Trockenhefe (ca. 5 g)
¼ TL Salz
3 Eier (M)
50 ml lauwarme Milch
50 g saure Sahne
85 g weiche Butter
70 g Rosinen

FÜR DIE FÜLLUNG

75 g gehackte Mandeln
1 EL Honig
100 g Zartbitterschokolade
75 g Butter
3 EL Kakaopulver
40 g Puderzucker

AUSSERDEM

Mehl für die Arbeitsfläche
Puderzucker zum Bestäuben

GRANOLA BERRY BOWL

FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DAS GRANOLA

150 g feine Haferflocken
110 g gemischte Kerne und Samen (z. B. Sonnenblumenkerne, gehackte Haselnusskerne, Sesamsamen, gehackte Mandeln)
40 g Kokosraspel
20 g gepuffter Amaranth
30 g Kokosöl
4 ½ EL flüssiger Honig
1 Pck. Bourbon-Vanillezucker
¼ TL Zimt
¼ TL Salz

FÜR DIE BOWL

1 Vanilleschote
½ Limette
500 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
1 EL Ahornsirup
125 g Himbeeren
125 g Blaubeeren
250 g Erdbeeren

AUSSERDEM

2 EL Kokoschips
Ahornsirup zum Beträufeln nach Belieben

Für das Granola den Backofen auf 180 °C vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Haferflocken, alle Kerne, Samen, Mandeln, Kokosraspel und Amaranth in einer Schüssel vermengen. Das Kokosöl in einem kleinen Topf zerlassen und mit Honig, Vanillezucker, Zimt und Salz untermengen. Alles gut durchrühren.

Das Granola auf dem Blech verteilen und leicht flach drücken. Dann das Müsli unter einmaligem Wenden in 15–20 Minuten goldbraun backen. Nach dem Wenden erneut etwas zusammendrücken. Anschließend auskühlen lassen, dabei härtet das Müsli noch nach. Dann grob auseinanderbrechen.

Für die Bowl die Vanilleschote aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Die Limettenhälfte auspressen. Den Joghurt mit Vanillemark, Limettensaft und Ahornsirup verrühren. Die Beeren verlesen, bei Bedarf vorsichtig waschen und trocken tupfen. Die Erdbeeren putzen und halbieren oder vierteln.

Die Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett trocken anrösten. Die Bowls mit Granola füllen, mit Joghurt und Beeren anrichten und mit Kokoschips garnieren. Nach Belieben mit Ahornsirup beträufelt servieren.



Bettgeflüster

„You are my inspiration ...“ säuselt der Schlagerkomponist und eingefleischte Junggeselle Brad Allen (ROCK HUDSON) seinen zahlreichen Musen am Telefon ins Ohr. Dumm nur, dass er sich den Telefonanschluss mit der emanzipierten und schlagfertigen Innenarchitektin Jan Morrow (DORIS DAY) teilen muss. Diese ist leidlich genervt von Brads Flirtereierlei, die ihre Leitung über Stunden lahmlegt.

Brad hält Jan für eine misstrauische Jungfer und ist überrascht, als er die aparte, junge Frau eines Tages in einer New Yorker Bar tanzen sieht. Um ihr einen Denkart zu verpassen,



gibt er sich als bodenständiger Texaner Rex Stetson aus und mobilisiert bei ihr alle seine Verführungskünste. Mit Erfolg. Jan verliebt sich in ihn.

Ihr Freund und Langzeitverehrer Jonathan Forbes ist eifersüchtig und setzt einen Detektiv auf den unbekannteren Konkurrenten an. Als sich dabei herausstellt, dass es sich um seinen besten Freund Brad Allen handelt, dessen Schlager und Broadwayshows er seit Langem finanziert, setzt Jonathan ihn kurzerhand vor die Tür. In Jonathans Landhaus soll Brad ohne weibliche Ablenkung an seinen Stücken arbeiten.

Brad alias Rex hat Jan jedoch längst zu einem gemeinsamen Ausflug in eben dieses Haus überredet und so verbringen die beiden einen romantischen Abend vor dem Kamin. Bis Jan die Notenblätter für das ihr nur allzu bekannte „You are my inspiration ...“ findet und Brad entlarvt.

Jan will daraufhin nichts mehr von ihm wissen. Um sie wiederzusehen, engagiert Brad sie für die Umgestaltung seiner Wohnung, die mit einigen Junggesellenraffinessen ausgestattet ist. Als Jan diese entdeckt, beginnt sie ihren ganz eigenen Rachezug: Sie verwandelt sein Appartement in eine an Geschmacklosigkeit nicht zu übertreffende Verführungshöhle. Daraufhin schnappt sich Brad Jan – noch im Pyjama – und trägt sie durch ganz Manhattan, um ihr in seinem Appartement einen Heiratsantrag zu machen.

Der Blick auf das Empire State Building von Jonathans Büro ist atemberaubend. Ein Großteil des Films wurde jedoch im Studio gedreht.





GEFÜLLTE FRENCH TOASTS MIT AVOCADO UND BACON

Den Bacon in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in ca. 5 Minuten portionsweise knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Tomate waschen, vom Stielansatz befreien und in feine Würfel schneiden. Schnittlauch abbrausen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Den Parmesan fein reiben.

Die Avocados halbieren, vom Kern befreien und das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Avocados mit Limettensaft und Olivenöl in eine kleine Schüssel geben und mithilfe einer Gabel fein zerdrücken (alternativ mit dem Pürierstab fein mixen). Tomate und Schnittlauch untermischen und die Guacamole mit Salz und Cayennepeffer würzen.

Die Toastscheiben auf der Arbeitsfläche auslegen. Die Hälfte der Scheiben mit etwas Guacamole bestreichen, mit je 2 Scheiben Bacon belegen und mit Parmesan bestreuen. Die restlichen Scheiben mit Frischkäse bestreichen, dann mit der bestrichenen Seite nach unten auf die übrigen Toasts legen und leicht andrücken.

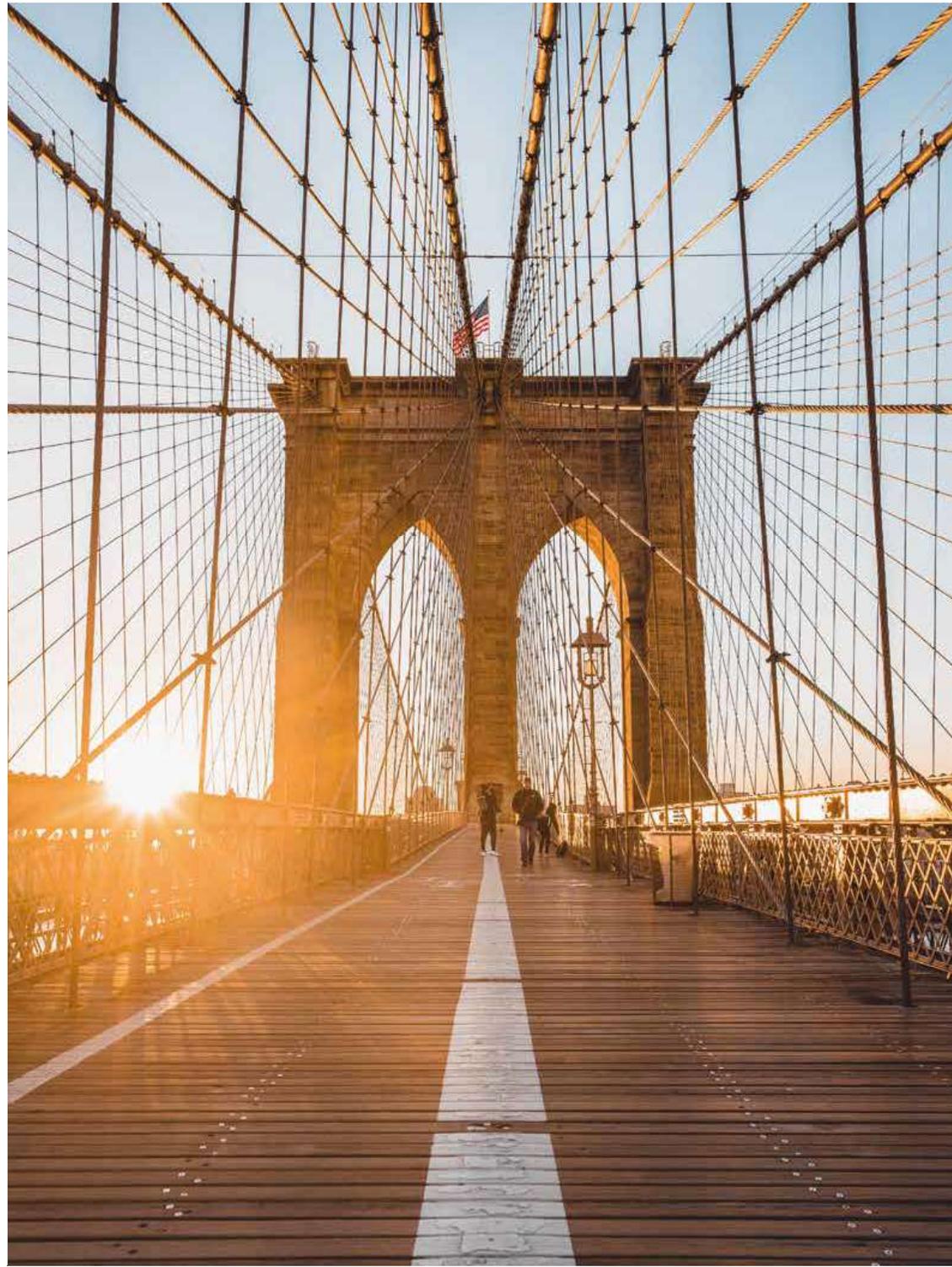
Die Eier in einer flachen Schüssel mit Milch und Sahne verquirlen und mit Salz und Cayennepeffer würzen. Die French Toasts darin wenden. Eine Grillpfanne mit etwas Butterschmalz erhitzen und die abgetropften Toasts darin portionsweise in 3–4 Minuten pro Seite bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Die French Toasts diagonal halbieren und auf Tellern anrichten. Sofort servieren.

FÜR 4 PORTIONEN

- 8 Scheiben Bacon (ca. 100 g)
- 1 große Tomate
- 5 Stängel Schnittlauch
- 30 g Parmesan
- 2 reife Avocados
- 1 Limette
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Cayennepeffer
- 8 große Scheiben Weizentost
- 100 g Frischkäse
- 3 Eier (M)
- 100 ml Milch
- 50 ml Sahne

AUSSERDEM

- Butterschmalz zum Ausbacken



HERZHAFTE FRÜHSTÜCKSBOWL

FÜR 4 PORTIONEN

- 600 g festkochende Kartoffeln
- ¼ TL Salz
- ½ TL Paprikapulver edelsüß
- ¼ TL frisch geriebene Muskatnuss
- 1 Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL Rapsöl
- 8 Stängel Schnittlauch
- 4 Stängel Petersilie
- 250 g Champignons
- 80 g Eichblattsalat
- 1 EL weißer Balsamicoessig
- ½ TL Honig
- 3 EL Olivenöl
- 8 Scheiben Bacon (ca. 100 g)
- 1 TL Butterschmalz
- 6 EL Weißweinessig
- 4 Eier

AUSSERDEM

- 4 Scheiben Sourdough Bread (s. Rezept auf S. 18)
- 1 TL Butterschmalz
- 4 EL Aioli (s. Rezept auf S. 137)

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Die Kartoffeln gut waschen, dann längs vierteln. Salz, Paprikapulver, Muskat und Pfeffer in einem Schälchen mit dem Rapsöl mischen. Die Kartoffelspalten auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und mit der Gewürzmischung vermengen. In ca. 30 Minuten im heißen Ofen goldbraun und knusprig backen. Aufpassen, dass sie nicht verbrennen.

Inzwischen die Kräuter abbrausen und trocken tupfen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden, die Petersilienblättchen abzupfen und hacken. Die Champignons putzen, mit einem Geschirrtuch abreiben und je nach Größe halbieren oder vierteln. Den Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Balsamico mit Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Das Olivenöl unterschlagen. Den Salat mit dem Dressing vermengen. Den Bacon in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. In derselben Pfanne im Bratfett die Champignons mit dem Butterschmalz ca. 5 Minuten braten. Mit der Hälfte der Petersilie, Salz und Pfeffer würzen.

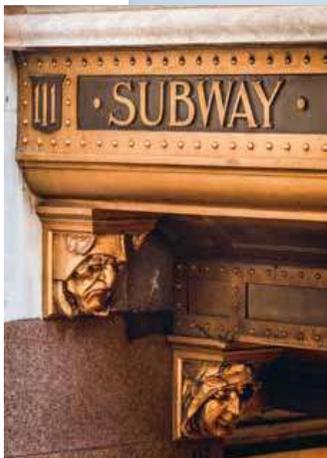
Für die pochierten Eier in einem Topf ca. 2 l Wasser mit 2 EL Essig zum Kochen bringen. Anschließend die Hitze reduzieren. Den restlichen Essig auf vier Tassen verteilen. Die Eier behutsam aufschlagen und vorsichtig in die Tassen gleiten lassen, das Eigelb sollte intakt bleiben. In der Mitte des Topfes einen Strudel rühren. Die Eier nacheinander vorsichtig in das siedende Wasser gleiten lassen und bei geringer bis mittlerer Hitze ca. 4 Minuten pochieren. Herausnehmen und mit Schnittlauch bestreuen.

Inzwischen die Brotstücke in einer Grillpfanne im Butterschmalz knusprig rösten. Die Kartoffeln auf die Bowls verteilen und mit der restlichen Petersilie bestreuen. Bacon, Champignons, Salat, Eier und Brotstücke daneben anrichten. Die Bowls mit Aioli garnieren und sofort servieren.

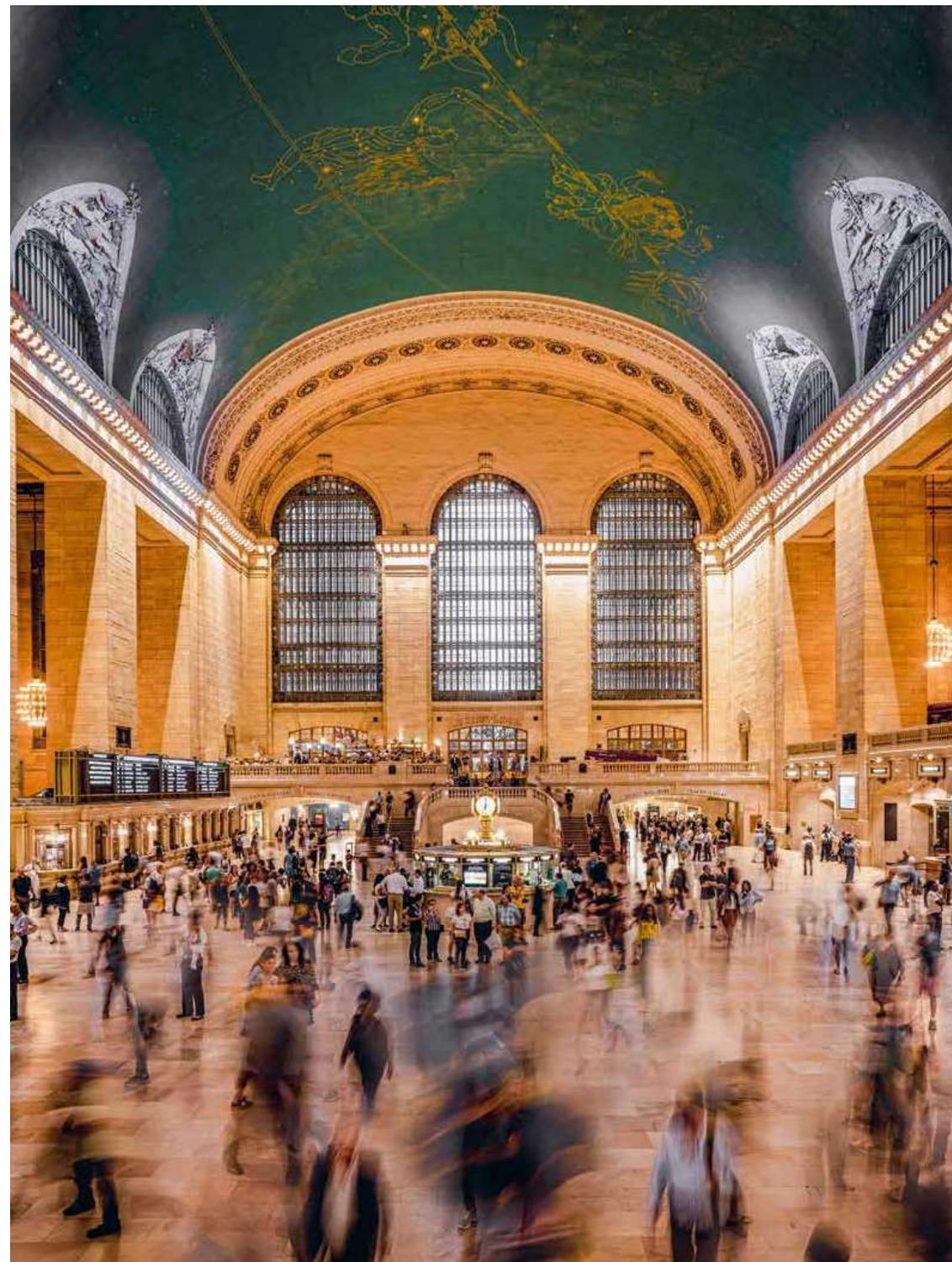




*Good
Morning*
**NEW
YORK**



New York steht im Ruf, niemals zu schlafen, aber es geht wenig über das Aufwachen an einem sonnigen, klaren Morgen in New York mit dem Gefühl, dass die Welt einem offensteht. Auf ins Getümmel, ob per Subway oder durch die riesige Halle der *Grand Central Station* mit ihren Sternzeichen-Deckenfresken (ein schwarzer „Fleck“ zeigt, wie verrußt die Decke bis zur Restaurierung war!) – mit einem Coffee to go und einem Pastrami-Sandwich oder einem Bagel with Cream Cheese and Lox ist man für jedes Abenteuer gewappnet!





CRANBERRY BREAKFAST BREAD

Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Die Kastenform gründlich buttern und den Boden mit Granola ausstreuen. Das Mehl in einer Schüssel mit gemahlene Mandeln, Backpulver, Salz und Zucker vermengen. Die Butter in kleine Stücke schneiden und mit Ahornsirup, Joghurt, Eiern und Milch unterrühren, bis ein glatter Teig entstanden ist.

Die Cranberrys klein hacken. Die gehackten Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Zitronenhälfte heiß abwaschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Cranberrys, Mandeln und Zitronenabrieb unter den Teig heben. Den Teig in die Form füllen, glatt streichen und im heißen Ofen in 60–70 Minuten goldbraun backen (Stäbchenprobe machen!). Sollte das Frühstücksbrot zu dunkel werden, die Form im letzten Backdrittel locker mit Alufolie abdecken.

Das fertige Cranberry Breakfast Bread 20 Minuten in der Form abkühlen lassen. Dann vorsichtig auf ein Gitter stürzen und vor dem Anschneiden vollständig auskühlen lassen.

FÜR 1 KASTENFORM

(25 cm Länge)

- 250 g Weizenmehl (Type 550)
- 50 g gemahlene blanchierte Mandeln
- 2 TL Backpulver
- ¼ TL Salz
- 100 g Zucker
- 125 g weiche Butter
- 3 EL Ahornsirup
- 175 g griechischer Joghurt
- 4 Eier (M)
- 3 EL Milch
- 100 g getrocknete Cranberrys
- 50 g gehackte Mandeln
- ½ Bio-Zitrone

AUSSERDEM

- Butter für die Form
- 4 EL Granola (s. Rezept auf S. 28, alternativ Haferflocken)

COFFEE SMOOTHIE

FÜR 2 GROSSE SMOOTHIES

- 2 reife Bananen
- 1-2 EL Mandelblättchen
- ½ Vanilleschote
- ½ Dose cremige Kokosmilch
(ca. 200 ml)
- 250 ml starker frisch gebrühter
Kaffee, abgekühlt
- 2 EL gemahlene blanchierte
Mandeln
- 2-3 EL Honig
- ½ TL Zimt

Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben nebeneinander auf einem Teller verteilen und für mindestens 45 Minuten ins Tiefkühlfach stellen.

Währenddessen die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Vanilleschote aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Die Kokosmilchdose öffnen, ohne sie zu schütteln, 2-3 EL der sich oben abgesetzten festen Creme abnehmen, glatt rühren und beiseitestellen. Dann 175 ml Kokosmilch abmessen und in einen Mixer geben.

Kalten Kaffee, gemahlene Mandeln, Honig, Zimt, gefrorene Bananen und Vanillemark zur Kokosmilch geben und alles zu einem cremigen Smoothie mixen. Nach Belieben mit Honig abschmecken. Den Smoothie auf zwei große Gläser verteilen und jeweils mit 2 Klecksen Kokoscreme und Mandelblättchen bestreut servieren.





VANILLA CASHEW DRINK

Die Cashewkerne mindestens 2 Stunden in kaltem Wasser einweichen. Anschließend in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und mit 450 ml frischem Wasser in einen leistungsstarken Mixer geben.

Die Banane schälen und grob klein schneiden. Die Vanilleschote aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Banane, Vanillemark, Ahornsirup und Salz zu den Cashewkernen in den Mixer geben und alles mehrere Minuten bei hoher Geschwindigkeit durchmischen, bis ein glatter Drink entstanden ist. Den Vanilla Cashew Drink durch ein feines Sieb in eine Karaffe gießen und mindestens 30 Minuten kalt stellen.

Inzwischen die Erdbeeren putzen. Die Orangen schälen und filetieren. Erdbeeren und Orangen mit dem Ahornsirup in den gesäuberten Mixer oder in ein hohes Gefäß geben und glatt mixen oder mit dem Pürrierstab fein pürieren. Gegebenenfalls etwas kaltes Wasser zugeben, falls der Smoothie zu dickflüssig ist. Anschließend durch ein feines Sieb passieren.

Den Vanilla Cashew Drink auf vier kleine Gläser verteilen, sodass diese etwas mehr als zur Hälfte gefüllt sind. Dann den Erdbeer-Orangen-Smoothie zugießen, ohne dabei zu stark umzurühren. Die Drinks sofort servieren.

FÜR 4 PORTIONEN

125 g Cashewkerne
1 große, reife Banane (ca. 200 g)
1 Vanilleschote
2 TL Ahornsirup
1 Prise Salz

AUSSERDEM

250 g Erdbeeren
2 große Orangen
2 TL Ahornsirup

Auch wenn New York eine pulsierende Stadt mit den höchsten Wolkenkratzern der Welt ist, gibt es viele schöne Parks, in denen man sich von dem Lärm und Trubel der Stadt zurückziehen und entspannen kann.

DIE SCHÖNSTEN PARKS

PICKNICK, SNACKS & STREET FOOD

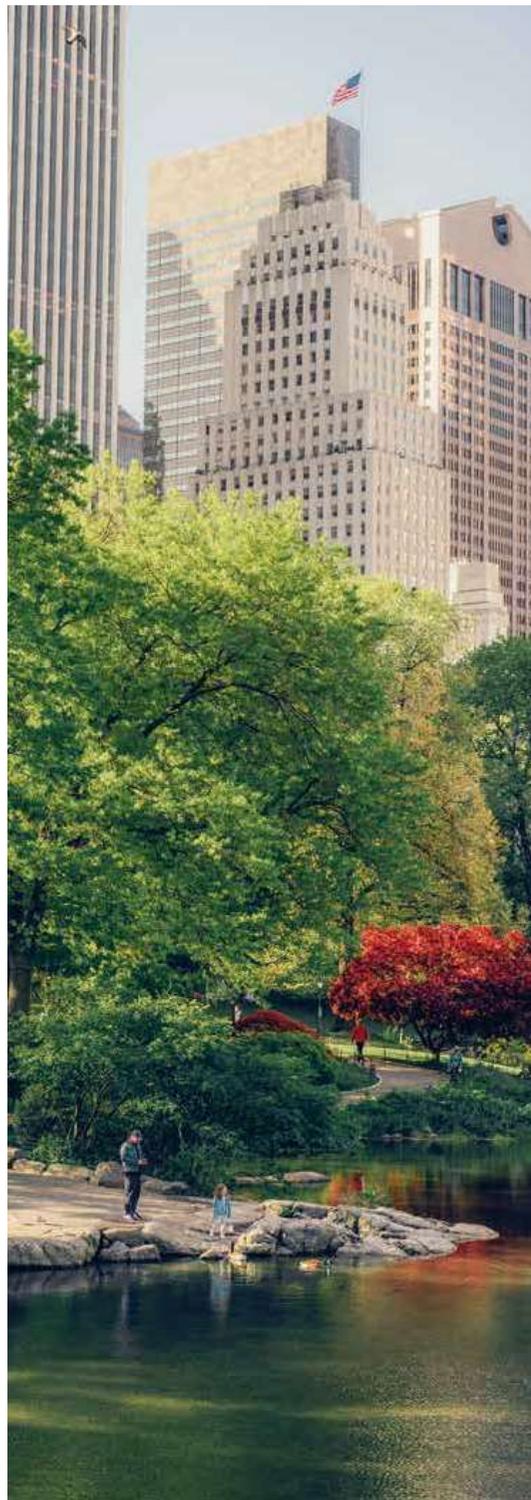


Spaziergang durch den CENTRAL PARK

Warum lieben alle den *Central Park* so heiß und innig? Vielleicht, weil er uns erlaubt, uns wieder wie Kinder zu fühlen – und zu benehmen. Karussell fahren! Schlittschuh laufen! Ferngesteuerte Boote zu Wasser lassen! Oder die Pinguine im kleinen Zoo besuchen. Diese sind übrigens berühmt geworden durch das Kinderbuch *And Tango Makes Three*, das beschreibt, wie ein männliches Pinguinpärchen ein Ei ausbrütet und das geschlüpfte Küken „adoptiert“ – New York als ein Sinnbild moderner, auch gleichgeschlechtlicher Partnerschaften.

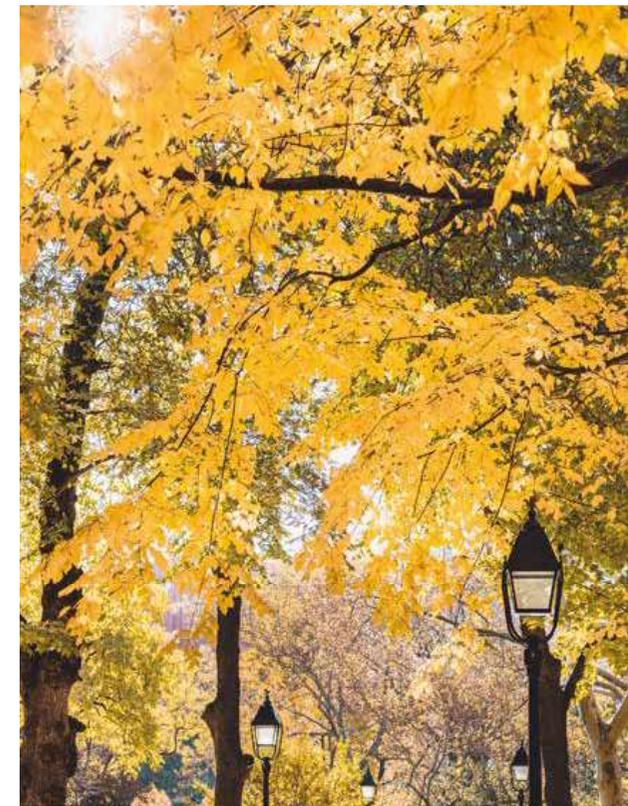
Kindlich sind aber auch die kulinarischen Genüsse, die hier feilgeboten werden: Hotdogs, riesige weiche Brezeln oder *pretzels*, Softeis, karamellisierte Erdnüsse werden von kleinen Karren verkauft. Natürlich kann man sich auch einen Nobel-Picknick-Korb bei der jüdischen Delikatessen-Institution *Zabar's* auf der Upper West Side oder bei *Dean & DeLuca* packen lassen, eine Decke auf die Wiese oder einen der charakteristischen Felsen legen und das rege Treiben vorbeiziehen lassen.

Das geht natürlich auch auf den vielen dunkelgrünen Parkbänken, von denen einige rührende Plaketten tragen, auf denen an geliebte, aber verstorbene Menschen erinnert wird. Das berühmteste Memorial des Parks ist das



Imagine-Mosaik im Herzen der *Strawberry Fields*, das Yoko Ono dem Andenken John Lennons gewidmet hat, der vor dem *Dakota*-Gebäude, direkt vor den Toren des *Central Parks*, erschossen wurde.

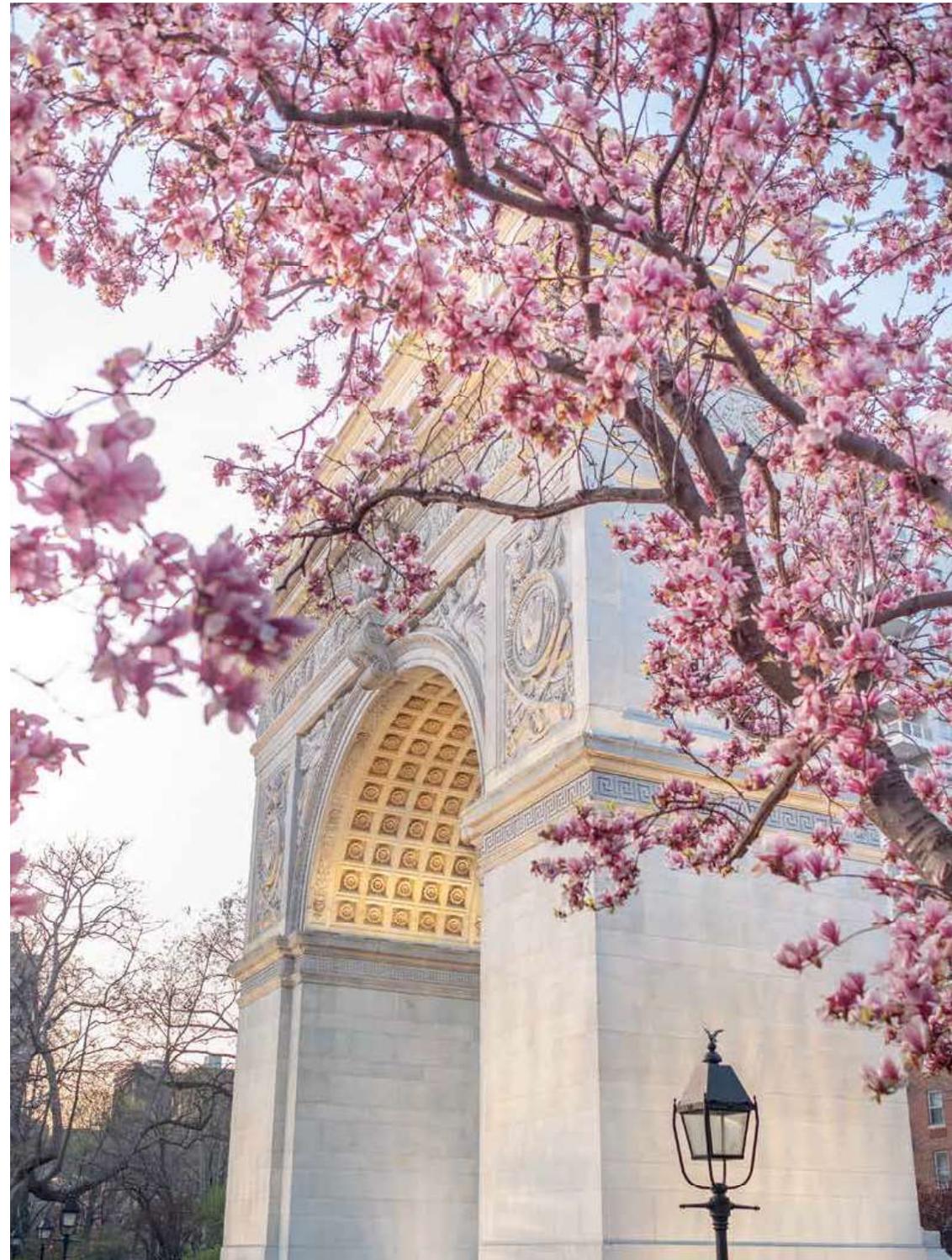
Der *Central Park* dient den New Yorkern als Sportplatz, Spielwiese, Flaniermeile, öffentliche Bühne. Rund um die Shakespeare-Statue kann man in der Abenddämmerung an manchen Abenden Tango tanzen oder den eng umschlungenen Tänzern zuschauen. Bestes Shakespeare-Theater bietet auch das *Delacorte-Theater*. Für die Gratiskarten rückten die Leute früher gegen sechs Uhr morgens mit Decken und Picknickkörben an, um sich einen vorderen Platz in der Warteschlange zu sichern; heute gibt es eine Online-Lotterie für die begehrten Plätze. Bei einbrechender



Dämmerung gemeinsam eine Vorstellung anzuschauen ist ein besonders romantisches Vergnügen, weil man sonst den Park nachts eher meiden sollte. Tagsüber dagegen empfiehlt sich eine Ruderboot-Tour auf dem *Great Lake* in trauter Zweisamkeit und ein Brunch im *Boat House*. Der *Central Park* ist für alle da – besonders für die Verliebten!



Mit *Barefoot in the Park* von 1967 mit JANE FONDA und ROBERT REDFORD wurde der *Washington Square Park* zu einem Inbegriff junger Liebender und deren Alltagsproblemen – auch heute sieht man hier viele NYU-Studenten flanieren, sitzen, Händchen halten ...



DELI PASTA SALAD

FÜR 4-6 PORTIONEN

FÜR DEN SALAT

- 300 g Farfalle
- Salz
- 40 g Pinienkerne
- 1 Zucchini
- 1 Schalotte
- Olivener Öl zum Braten
- 80 g Pancetta
- 125 g Kirschtomaten
- 1 gelbe oder orange
Paprikaschote
- 80 g getrocknete Tomaten
in Öl (Glas)
- 50 g schwarze Oliven ohne Stein
- ½ Bund Basilikum
- 125 g Mozzarella

FÜR DAS DRESSING

- 4 EL heller Balsamicoessig
+ ggf. etwas mehr
- 10 EL Olivenöl
+ ggf. etwas mehr
- ½ TL getrockneter Oregano
- ½ TL getrockneter Thymian
- Salz, Pfeffer
- Zucker
- 50 g Parmesan

Für den Salat die Farfalle in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Anschließend abgießen, kalt abschrecken und gründlich abtropfen lassen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Die Zucchini putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die Schalotte schälen und in Ringe schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und beides ein paar Minuten darin anbraten. Anschließend herausnehmen und beiseitestellen. Den Pancetta klein schneiden und in derselben Pfanne knusprig braten.

Die Kirschtomaten waschen, vom Stielansatz befreien und halbieren oder vierteln. Die Paprika waschen, von Samen und Scheidewänden befreien und fein würfeln. Die getrockneten Tomaten klein schneiden, die Oliven abtropfen lassen und in Ringe schneiden. Das Basilikum abrausen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Den Mozzarella abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden oder auseinanderzupfen. Alle vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel mischen.

Für das Dressing alle Zutaten bis auf den Parmesan verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Parmesan sehr fein reiben und unter das Dressing rühren. Dieses mit dem Nudelsalat mischen. Vor dem Servieren mindestens 2 Stunden durchziehen lassen. Anschließend evtl. erneut mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.





PIZZA CALZONE

Für den Teig Mehl mit Salz in einer Schüssel mischen und in die Mitte eine Mulde drücken. Wasser, Öl und Hefe hineingeben und alles in ca. 7 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und den Teig in ca. 2 Stunden zu seinem doppelten Volumen aufgehen lassen.

Für die Soße Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel bei mittlerer Hitze in ein paar Minuten anschwitzen. Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Tomatenmark einrühren und anrösten. Beide Tomatensorten und Rotwein einrühren. Lorbeer zugeben, die Soße aufkochen und ca. 1 Stunde offen bei geringer Hitze unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Dann mit Kräutern, Salz, Pfeffer und Zucker kräftig würzen. Lorbeer entfernen.

Für die Füllung die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen. Pilze putzen, mit einem Geschirrtuch abreiben und vierteln oder achteln. Öl in der Pfanne erhitzen und die Pilze 5 Minuten anbraten. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella fein würfeln, Oliven in Scheiben schneiden. Den Schinken in feine Streifen schneiden.

Den Ofen auf 250 °C vorheizen, zwei Bleche mit Backpapier auslegen. Den Teig in vier gleich schwere Portionen (à 190–200 g) teilen. Zwei Teigportionen auf der bemehlten Arbeitsfläche zu ca. 5 mm dicken Kreisen (Ø ca. 20 cm) ausrollen und nebeneinander auf ein Blech legen. Je die unteren Teighälften mit 2 EL Soße bestreichen, dabei einen Rand aussparen. Etwas Füllung darauf verteilen. Den Teig ohne Belag vorsichtig überschlagen (er sollte keinesfalls zu dünn sein, da er sonst reißt und die Füllung ausläuft). Den unteren Teigrand nach oben umklappen und mithilfe einer Gabel gut festdrücken. Calzonen in ca. 15 Minuten im heißen Ofen goldbraun und knusprig backen. Mit den zwei übrigen Teigportionen ebenso verfahren.

FÜR 4 PIZZEN

FÜR DEN TEIG

- 480 g Weizenmehl (Type 550)
- 1 TL Salz
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 5 EL Olivenöl
- 1 Pck. Trockenhefe (7 g)

FÜR DIE SOSSE

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 400 g stückige Tomaten (Dose)
- 250 g passierte Tomaten
- 50 ml trockener Rotwein
(alternativ roter Traubensaft)
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL getrockneter Thymian
- Salz, Pfeffer
- Zucker

FÜR DIE FÜLLUNG

- 30 g Pinienkerne
- 300 g kleine Champignons
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL getrockneter Thymian
- Salz, Pfeffer
- 250 g Mozzarella (125 g Abtropfgewicht)
- 50 g schwarze Oliven ohne Stein
- 50 g Prosciutto cotto in Scheiben (alternativ Kochschinken)

AUSSERDEM

- Mehl für die Arbeitsfläche

CHICKEN À LA HALAL GUYS*

FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DAS HÄHNCHEN

- 4 Bio-Hähnchenschenkel mit Knochen à ca. 500 g
- 2 Limetten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL Honig
- ½ TL Paprikapulver edelsüß
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ¼ TL gemahlener Koriander
- 75 ml Olivenöl
- 1 EL griechischer Joghurt
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Rapsöl

FÜR DEN REIS

- 125 g Basmatireis
- 250 ml Hühnerbrühe
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel

FÜR DIE JOGHURTSOSSE

- 150 g griechischer Joghurt
- 100 g Mayonnaise
- ½ Limette
- ¼ Bund glatte Petersilie
- 1 TL Weißweinessig
- 2 TL Srirachasoße
- Salz, Pfeffer

AUSSERDEM

- ¼ Eisbergsalat
- 60 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- 125 g Kirschtomaten
- 4 EL Oliven ohne Stein

Die Hähnchenschenkel von Haut und Fett befreien, abspülen und trocken tupfen. Die Limetten halbieren und auspressen. Den Knoblauch schälen. Limettensaft, Knoblauch, Honig, Gewürze, Olivenöl, Joghurt, ½ TL Salz und etwas Pfeffer in einen Rührbecher geben. Alles mit dem Pürierstab zu einer feinen Marinade mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 4 EL beiseitestellen. Die Hähnchenschenkel mit der restlichen Marinade in einer flachen Schale mischen, abdecken und ca. 2 Stunden kalt stellen.

Das Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Hähnchenschenkel darin ggf. portionsweise bei mittlerer bis starker Hitze auf der Unterseite in 5–7 Minuten goldbraun braten. Dann die Hitze etwas reduzieren, die Hähnchenschenkel wenden und auch auf der zweiten Seite in 7–10 Minuten mit aufgelegtem Deckel goldbraun braten, bis sie durchgegart, aber noch schön zart und saftig sind. Dann auf einem Schneidebrett ca. 5 Minuten ruhen lassen, anschließend mit zwei Gabeln auseinanderzupfen.

Den Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen. In einem Topf mit der Hühnerbrühe aufkochen und ca. 20 Minuten zugedeckt leicht köcheln lassen, bis er bissfest ist. Mit Olivenöl, Kurkuma und Kreuzkümmel würzen.

Inzwischen für die Soße Joghurt und Mayonnaise verrühren. Die Limettenhälfte auspressen. Die Petersilie abrausen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Limettensaft, Petersilie, Essig und Srirachasoße unter die Joghurtmischung rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Salat putzen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Die getrockneten Tomaten ebenfalls in Streifen schneiden. Die Kirschtomaten waschen, vom Stielansatz befreien und halbieren oder vierteln. Die Oliven in Ringe schneiden. Hähnchen mit der beiseitegestellten Marinade vermengen und in einem Topf kurz erwärmen. Dann mit Reis, Salat, Tomaten, Oliven und Joghurtsauce auf Tellern anrichten und sofort servieren.

**Die Halal Guys waren 1990 der erste Mini Food Truck in New York, der halal Fleisch anbot. Inzwischen betreiben sie mehrere Food Trucks in der Stadt und expandieren weltweit.*

