

# TABASCOS



## Menü:

---



Amerikanischer Krautsalat (Cole Slaw)  
+  
Sweet Potato Skins (gefüllte Süßkartoffeln)  
+  
Spare Ribs zum Grillen  
+  
Chicken-Wings mit Honig  
+  
American Burger

---



The best blueberry Muffins

# Amerikanischer Krautsalat (Cole Slaw)



## Zutaten für 4 Personen:

500 g	Weißkohl, in feine Streifen geschnitten
1 m.-große	Karotte(n) in feine Streifen geschnitten
3 EL	Mayonnaise
2 EL	Schmand
½ TL	Senf, mittelscharf
2 EL	Essig
½ TL	Sellerie - Samen oder Selleriesalz
½ TL	Salz
¼ TL	Pfeffer, schwarzer
1 TL	Zucker

## Zubereitung:

Weißkohl und Karotte zusammen in eine große Schüssel geben. In einer anderen Schüssel Mayonnaise, Schmand, Essig, Senf, Selleriesamen oder Selleriesalz, Salz (wenn Selleriesalz genommen wird, etwas weniger), Pfeffer und Zucker vermischen.

Zu dem Kohlgemisch geben und gut vermischen. Abdecken und 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken.

# Sweet Potato Skins (gefüllte Süßkartoffeln)



## Zutaten:

2 Stk Süßkartoffeln, groß  
20 g Butter, weich  
100 g saure Sahne  
100 g geriebener Cheddar (pikant, oder alter Gouda)  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

1. Süßkartoffeln waschen. Mit einer Gabel einpieksen, mit Schale etwa 30 bis 40 Minuten (je nach Größe) im Backofen bei 200 Grad gar backen, etwas abkühlen lassen.
2. Die Kartoffeln quer halbieren, das Innere mit einem Löffel herauskratzen ca. 1 cm tief. Diese von außen mit etwas weicher Butter einpinseln.
3. Das übrig behaltene weiche Innere der Süßkartoffel mit saurer Sahne und der Hälfte des Käses zu einem Brei zerdrücken, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Püree in die "Schalen" verteilen, restlichen Käse obenauf streuen. Unter dem Ofengrill bei 225 Grad (oder auf der 2 obersten Schiene bei Ober-/Unterhitze) überbacken, bis der Käse schmilzt und leicht braune Spitzen hat.

# Spare Ribs zum Grillen



4 Portionen = 2,5 Kg Spare Ribs

## Für die Marinade:

1 Tasse	Tomatenketchup
½ Tasse/n	Honig
½ Tasse/n	Apfelsaft oder Saft einer frischen Orange
2 EL Zucker,	brauner
1 ½ TL	Ingwerpulver
2 Stk	Zwiebel(n), gewürfelt, evtl. mehr
3 Stk	Knoblauchzehe(n)
3 Spritzer	Tabasco, evtl. mehr (je nach geschmack)
2 EL	Worcestersauce
5 EL	Sojasauce
2 TL	Senf, mittelscharfer
½ TL	Paprikapulver, edelsüß
2 TL	Pfeffer, schwarzer
1 Prise(n)	Salz
5 EL	Rotwein oder Apfelessig

Alle Zutaten für die Marinade in einen Kochtopf geben, gut verrühren, zum Kochen bringen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Spare Ribs waschen und trocknen, an der Unterseite der Knochen ist meistens noch eine dünne Haut, die sich leicht mit einem Messerspitze lösen und abziehen lässt, wenn man den Anfang gefunden hat. Danach die Spareribs in Portionen von jeweils 3-4 Knochen aufteilen.

## Schritt für Schritt zum Spareribs Glück:

Die marinierten Rippchen mit etwas Öl beträufeln und zum Vorgaren in Alufolie einwickeln. Mit geschlossenem Deckel bei einer Temperatur von ca. 130 Grad Celsius ca. 60 Minuten garen. Danach das Fleisch aus der Folie entfernen und auf den Rost legen. Deckel schliessen und die Temperatur nach Bedarf etwas nach unten regeln. Mit einem Fleischthermometer jetzt regelmässig die Kerntemperatur kontrollieren. Wer sein Fleisch leicht rosa mag, nimmt das Fleisch bei 65 Grad raus. Gut durch sind die Rippchen bei einer Kerntemperatur von 85 Grad Celsius.

# Chicken-Wings mit Honig



## Zutaten für 6 Portionen

30 Stk	Hühnerflügel
10 Stk	Knoblauchzehen
4 EL	Honig
4 EL	Senf
4 EL	Sojasauce
4 EL	Zitronensaft
8 EL	Olivenöl
4 TL	Salz
2 TL	Pfeffer (gemahlen)

## Zubereitung:

1. Für die Marinade den Knoblauch schälen und fein hacken. Diesen mit der Sojasauce, Olivenöl, Zitronensaft, Honig und Senf gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Hühnerflügel darin einlegen, gut vermischen und für mindestens eine Stunde oder über Nacht durchziehen lassen.
3. Den Ofen auf 180 °C vorheizen, die marinierten Chicken-Wings mit der Haut nach oben auf ein Backblech mit Backpapier legen und für ca. 35 Minuten goldbraun braten.



# American Burger



## Zutaten für 4 Portionen

1 Stk	Zwiebel(n)
600 g	Rinderhackfleisch
1 TL	Worcestersauce
	Salz und Pfeffer
3 EL	Pflanzenöl, neutrales
4 Scheibe/n	Schmelzkäse
4 Blätter	Friséesalat
2 Stk	Tomate(n)
4 TL	Tomatenketchup
4 Stk	Burgerbrötchen

## Zubereitung:

Die Zwiebel schälen, fein würfeln und mit dem Hackfleisch vermischen.

Das Rinderhack mit Worcestersauce, Salz und Pfeffer kräftig würzen und daraus 4 flache Burger formen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Burger darin kräftig anbraten, anschließend auf kleiner Flamme 6 Minuten durchbraten, einmal wenden. Kurz bevor die Burger gar sind, auf jeden 1 Scheibe Käse legen und schmelzen lassen.

In der Zwischenzeit den Salat waschen und trocken schleudern. Die Tomaten waschen, trocknen, den grünen Stielansatz entfernen und die Tomaten in Scheiben schneiden.

Die Hamburgerbrötchen halbieren und jeweils mit der Schnittfläche nach oben unter dem Backofengrill knusprig toasten.

Anschließend alle unteren Hälften mit Salat belegen, darauf je 1 Burger mit geschmolzener Käsescheibe geben und mit der oberen Hälfte der Hamburgerbrötchen bedecken. Sofort servieren.

Tipp: Die All-American Burger können je nach Geschmack zusätzlich mit Gurken- und Zwiebelscheiben belegt und mit Senf oder Mayonnaise bestrichen werden.

# The best blueberry Muffins



## Zutaten:

250 g	Butter
2 Tasse	Zucker, (ich nehme halb Rohrzucker halb normalen Haushaltszucker)
4 große	Ei(er)
2 Pck.	Vanillezucker
4 TL	Backpulver
½ TL	Salz
4 Tasse/n	Heidelbeeren (Blaubeeren), TK, davon 1 Tasse püriert
4 Tasse/n	Mehl
1 Tasse	Milch
2 EL	Zucker
½ TL	Muskat, gerieben

## Zubereitung:

Hier wird eine Tasse mit 250 ml Volumen verwendet. Ergibt 24 Muffins.

Butter schaumig rühren, den Zucker einrühren und gut aufschlagen, ein Ei nach dem anderen zugeben und weiterrühren. Jetzt Vanillezucker, Backpulver und Salz zufügen. Die halbe Tasse pürierte Blaubeeren zugeben (man kann sie auch ganz zugeben und einfach etwas länger mit dem Mixer durchrühren), das Mehl und die Milch zufügen und unterrühren. Jetzt die restlichen, in ganzen Früchten gelassenen Blaubeeren mit einem Löffel unterrühren. Man kann übrigens sowohl frische als auch tiefgekühlte Ware verwenden, bei TK Früchten ist es nicht nötig sie auftauen zu lassen.

Den Teig in die dafür vorgesehenen Papierförmchen füllen und in ein Muffinblech setzen. Die noch nicht gebackenen Muffins mit einer Mischung aus Zucker und Muskatnuss bestreuen (das gibt den besonderen Kick finde ich). 25-30 Minuten im vorgeheizten Backofen bei ca. 200 Grad backen. 30 Minuten in der Form auskühlen lassen.

Es können alternativ auch Himbeeren oder Brombeeren verwendet werden.