

mandelbaum *verlag*



Margot Fischer

Bayou

Creole & Cajun
Kochen in Louisiana



mandelbaum *verlag*

www.mandelbaum.at

ISBN 978-3-85476-420-5

© Mandelbaum Verlag Wien 2013

Alle Rechte vorbehalten

3. Auflage 2013

Lektorat: INGE FASAN

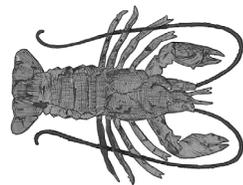
Umschlaggestaltung und Satz: MICHAEL BAICULESCU

Umschlagillustration, Vor- und Nachsatz: LINDA WOLFSGRUBER

Druck: CPI CLAUSEN & BOSSE, LECK

Inhalt

- 6 »Laissez les bons temps rouler!«
Die Küche von New Orleans und Louisiana
- 8 Die Zutaten der kreolischen und Cajun-Küche
- 23 *Breakfast & Brunch* | Sonntagsfrühstück
- 35 *Storyville Dinner* | Abendessen bei den leichten Damen
- 53 *Mardi gras* | Karneval in Louisiana
- 61 *St. Patrick's Day* | Feiertag der irischen Einwanderer
- 69 *St. Joseph's Day* | Gelage in der Fastenzeit
- 79 *Independence Day* | Patriotisches Picknick
- 87 *Native Indian Cuisine* / Traditionelle Indianerküche
- 95 *Creole Dinner* | Aristokratisches Menü
- 105 *The Wonderful Soupstone* | Die Küche der armen Leute
- 113 *Boucherie & More* | Familienfest der Cajuns
- 123 *Sugar Cane Festival* | Zuckerrohr-Erntefest
- 137 *Halloween Horror Buffet*
- 147 *Thanksgiving* | Erntedank
- 157 *Christmas Dinner* | Weihnachten in den Südstaaten
- 169 *New Years Eve* | Neujahrsmenü
- 177 *The Long Journey Up the Glory Road* | Cocktailparty in
New Orleans
- 186 Kleines österreichisch-deutsches Küchenglossar
- 189 Rezeptverzeichnis



»*Laissez les bons temps rouler!*«

Die Küche von New Orleans und Louisiana

»Lasst es Euch gut gehen«, so lautet das Motto der Menschen in Louisiana. Sie verstehen das Leben zu genießen. Die unbändige Lebensfreude äußert sich in der weltweit beliebten Musik ebenso wie in der berühmten Küche. Joe Cahn, Leiter der New Orleans School of Cooking, beschreibt den Stellenwert des Essens folgendermaßen: »In Süd-Louisiana betrachten wir Essen nicht einfach als Nahrung, sondern als herrlichen Lebensstil. Wir möchten bei jedem Bissen ›Wow!‹ ausrufen, in die Hände klatschen und vor Vergnügen grunzen. Beim Essen kann niemand jemals falsch liegen – es ist die einzige Sache der Welt, bei der man einen individuellen Geschmack haben darf. Für uns ist das Essen nicht bloß auf dem Teller – es ist in unseren Herzen.«

Bis heute blieben New Orleans und sein Umland eine Enklave für Hedonisten. Fernab vom puritanischen Rest der Nation mit ihren Fast-Food-Ketten behielt der Alte Süden in der Architektur, den Festen, der Musik und nicht zuletzt in der unvergleichlichen Küche seine Eigenständigkeit. 1682 erklärte der französische Abenteurer Robert Cavalier, Sieur de la Salle, die Region am Unterlauf des Mississippi zum Besitz Ludwigs des XIV. Im Jahr 1715 entwarf John Law, ein Finanzgenie und Lebemann im Gefolge Ludwigs des XV., einen Plan zur Werbung für Louisiana als Investitionsobjekt. In der Folge wuchs die Bevölkerungszahl in der Kolonie drastisch, obwohl die sumpfige Landschaft und ein Hurrikan das Projekt anfangs behinderten, sodass die Siedlung lange Zeit aus nicht viel mehr als ein paar schäbigen Hütten bestand.

Seit Beginn der Kolonialisierung Louisianas verrichteten schwarze Sklaven die Schwerarbeit. Sie sollten im katholischen Glauben unterwiesen werden. Lebensgemeinschaften oder die Heirat von Schwarzen mit Weißen waren verboten.

Die Gründung eines Ursulinenkonvents 1727 und die Ankunft mehrerer Schiffsladungen heiratswilliger Mädchen brachte etwas Kultur und Stabilität unter die rauen Siedler.

Finanzielle und politische Niederlagen, darunter der Verlust Kanadas 1760, veranlassten Ludwig XV. 1762, Louisiana im Geheimvertrag von Fontainebleau an seinen Cousin Karl III. von Spanien abzutreten.

Einen Rückschlag erfuhr die Entwicklung von New Orleans 1788 durch einen Großbrand, der so gut wie die gesamte Stadt vernichtete. Der Wiederaufbau verwandelte die ehemalige französische Provinzstadt in eine spanische Stadt mit gemauerten Häusern und schattigen Innenhöfen.

1794 machte der zweite Großbrand die architektonische Verwandlung von New Orleans in eine spanische Stadt vollständig. Napoleon drängte Spanien zur Rückgabe der Kolonie an Frankreich, die 1800 im Vertrag von San Ildefonso besiegelt wurde.

Der amerikanische Präsident Thomas Jefferson betrachtete die Herrschaft Frankreichs als Hindernis für den Handel mit dem Norden und entsandte 1803 James Monroe zu Napoleon. Der verkaufte gleich ganz Louisiana an die Vereinigten Staaten, da er nicht glaubte, die Kolonie halten zu können. Zu dieser Zeit hatte New Orleans etwas mehr als 8.000 Einwohner. Die Straßen waren nicht gepflastert und die offenen Abflusskanäle voller verrottender Abfälle verpesteten die Luft. Bei Ausbruch des Amerikanischen Bürgerkriegs zählte die Stadt schon 168.000 Einwohner, und immer mehr Anglo-Amerikaner siedelten sich in der vielversprechenden Metropole an. Die *Creoles* betrachteten diese Entwicklung skeptisch und schlossen sich mit Einwanderern aus Frankreich dagegen zusammen.

1861 trat Louisiana aus der Union der Vereinigten Staaten aus, doch abgesehen von einigen Plünderungen und Brandstiftungen überstand New Orleans den Bürgerkrieg relativ unversehrt. 1864 wurde die Sklaverei offiziell abgeschafft.

In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts war die Wirtschaft von New Orleans auf einem Tiefpunkt und ein Großteil der Bevölkerung arbeitslos. Dann belebten der Bau von Hafenanlagen und die Anbindung an die Eisenbahn den Handel. Baumwoll- und Zuckerindustrie verzeichneten einen stetigen Zuwachs und die Weltausstellung 1884/85 war ein ökonomischer Erfolg.

Anfang des 20. Jahrhunderts war New Orleans die Geburtsstadt des Jazz. In der Ära von Storyville, dem einzig legalen Bordelldistrikt der gesamten Nation, entwickelte sich dieser Musikstil, der bald die ganze Welt begeisterte. Einwanderer aus zahlreichen Ländern, für die die Stadt zum kulturellen Schmelztiegel wurde, machten die Küche von New Orleans und Louisiana zu einer Mischung der weltweit besten Elemente französischer, spanischer, schwarzafrikanischer, indianischer, karibischer, italienischer, irischer und deutscher kulinarischer Tradition. Die Seen und die Flüsse, das Meer und Wälder voller Wild sowie ein fruchtbarer Boden taten das Ihre dazu.

Die Zutaten der kreolischen und Cajun-Küche

Absinth

Im ausgehenden 19. Jahrhundert war Absinth das Kultgetränk der Bohème. Die »grüne Muse« spornte durch ihre narkotische Wirkung so manchen Künstler zu erhöhter Kreativität an. Oscar Wilde sagte: »Nach dem ersten Glas sieht man die Dinge so, wie man sie gerne hätte. Nach dem zweiten Glas sieht man die Dinge so, wie sie nicht sind. Nach dem dritten Glas sieht man die Dinge so, wie sie wirklich sind, und das ist das Allerschlimmste.«

1805 baute Henri Louis Pernod eine Fabrik in Frankreich und begann mit dem Export des Getränks, unter anderem nach Louisiana. In der *Old Absinthe Bar* von New Orleans kann man noch einen ausgedienten Absinth-Tropf bestaunen. Ein gelochter Aufsatz mit Eis lag auf einem Ballonglas mit grünem Absinth. Das langsame Hinzufügen von Wasser gab der Mischung die erwünschte gelbliche Farbe und das trockene Aroma. Zur Milderung des bitteren Geschmacks zuckerte man den Absinth. Der Schnaps mit Anisgeschmack wurde 1912 verboten, da die zur Herstellung verwendeten Zutaten Wermut und Anis in großen Mengen gesundheitsschädlich sind. Eine harmlosere Version des Getränks entsteht durch Ansetzen von Wermut mit Anis ohne weitere Destillation (Rezept im Kapitel *The Magical Soupstone*). Absinth mit einer gesetzlich vorgeschriebenen Höchstmenge an Thujon ist heute im gut sortierten Handel erhältlich.

Ahornsirup

Schon die Indianer ritzten die Ahornbäume zur Gewinnung des süßen Safts an. Sie legten glühende Steine in den Rohsaft, um ihn einzudicken und haltbar zu machen. Die weißen Siedler bohrten Löcher in die Rinde und kochten die Flüssigkeit über offenem Feuer ein.

Zu Beginn der Erntezeit wird der mildeste und hellste Saft gewonnen – der *Grade AA*. Man nimmt ihn für Kuchenglasuren und feine Süßigkeiten. Die Standardsorte ist der *Grade medium*. Er ist stärker im Geschmack und kommt auf Pancakes und Waffeln sowie in den *Pecan Pie*. *Grade A dark* und *Grade B* sind dunkler und noch kräftiger im Geschmack – geeignet für Bohnengerichte, Fleisch, Yamwurzeln und kräftig schmeckende Desserts.

Alligator

In Louisiana wird der *Alligator mississippiensis* in großen Farmen gezüchtet und gerne gebacken oder als Ragoût verspeist. Am besten schmeckt das Schwanzfleisch. Als Ersatz eignen sich Hühnerbrüste oder Hummer.

Andouille

Es handelt sich um eine geräucherte Cajun-Wurst aus Schweinefleisch, die hauptsächlich als würzende Beigabe zum *Gumbo* Verwendung findet. Die Cajuns sagen, dass die Andouille sogar einen Tannenzapfen zu einem schmackhaften Gericht macht.

Artischocke

Die Herzen serviert man häufig als Vorspeise und in Schmortöpfen. Ein New-Orleans-Klassiker ist Austernsuppe mit Artischocken.

Asche

Die Indianer benutzen Holzasche für die Zubereitung von Mais, als Gewürz und als Triebmittel für Maisbrot. Die Creek und Seminolen verwenden Hickory-Holz, die Navajo Wacholderzweige und die Hopi den Chamisa Bush (*Adenostoma fasciculatum*).

Auberginen siehe Melanzani

Austern

In Louisiana mischt sich das Salzwasser des Golfs von Mexico mit dem Süßwasser der Flüsse und Seen. Die *Plaquemines Parish Oysters* sind dadurch besonders saftig und salzig. Der Saft der Austern wird mitverwendet oder als Würzmittel benutzt; wichtig sind Frische und Herkunft. Austern filtern etwa 400 Liter Wasser täglich, sie nehmen daher den Geschmack ihrer Umgebung an. – Öffnen der Austern: Ein Küchentuch um die Auster legen, mit dem Austermesser in die Lücke am Scharnier der Schalen stechen und diese mit einer kräftigen Drehbewegung trennen. Dann den Muskel mit dem Messer von der Schale entfernen, die Auster abspülen und in die Schale zurücklegen.

Die Indianer schätzen Austern seit Jahrtausenden. Die Siedler aus der Alten Welt verzehrten sie gebraten, gegrillt, gebacken, in Suppen, Gumbos, Ragoûts, Omelettes und Pastetchen und im Weihnachtstruthahn. Französische Küchenchefs entdeckten sie als feinen Ersatz für die in New Orleans schwer erhältlichen Weinbergschnecken. Ein Klassiker aus New Orleans, die *Oysters Rockefeller*, werden nach dem Rezept für *Escargots bour-*

guignons zubereitet. In New Orleans sind Austern von keiner Speisekarte wegzudenken. Es existieren sogar eigene *Oyster Bars* und *Oyster Houses*. Anfang des 20. Jahrhunderts bestand das Samstagabendprogramm nicht selten aus einem Stadtrundgang, auf dem in jedem guten Restaurant ein Austerngericht verspeist wurde. Austernschalen dienten jahrhundertlang als Material zur Ziegelherstellung und zur Einfassung von Wegen.

Avocado

Von den Azteken *ahuacatl* genannt, wurde sie schon früh von den Indianern angebaut, die sie als Nahrungsmittel und für Öl, Seifen und Cremes benutzten. Die Avocado hemmt außerdem die Insulinausschüttung und wirkt als Schlankmacher.

Basilikum

Anhänger des Voodooakultes benutzen das Kraut zur Abwehr des bösen Blicks; es wirkt krampflösend und beruhigend.

Süßkartoffel/Batate

Christoph Columbus brachte die Batate nach Europa. Je nach Sorte hat die dicke längliche Knolle eine helle oder dunkle Schale. Das Fleisch ist gelb, rosa oder rot. Die gelbfleischigen Sorten haben ein maronenartiges Aroma, die rotfleischigen Bataten sind etwas süßer und bestechen durch ein zartes Veilchenaroma; sie sind für die Zubereitung von Püree, Grätins, Pommes frites und Desserts geeignet.

Blaukrabben

Die *Blue Crabs* aus Louisiana sind von hervorragender Qualität. Die fleischigeren Männchen heißen *Jimmies*, die Weibchen *Sooks*. Sie werden mit weicher und harter Schale angeboten; in New Orleans sind Blaukrabben-Sandwiches sehr beliebt.

Boudin

Diese deftige Wurst kam mit den französischen Siedlern nach Louisiana. Die weiße Boudin hat eine Füllung aus Reis, die schwarze Boudin enthält Schweineblut. Anstelle der schwarzen Boudin kann man auch Blutwurst nehmen.

Cajun-Gewürze

Jeder Küchenchef stellt seine persönliche Mischung her. Zahlreiche Firmen bieten fertige Mischungen an. Die Basis bilden Kräuter, verschiedene Pfeffersorten, Cayenne und Zwiebelpulver.

Catfish

Der amerikanische Wels ist eine der beliebtesten Fischarten, seit er gezüchtet wird und nicht mehr so »grundelt« wie der *Catfish* aus den Flüssen und Teichen.

Cayenne

Ein sehr scharfes Pulver aus roten Chilischoten, häufig gemeinsam mit schwarzem und weißem Pfeffer verwendet und Bestandteil zahlreicher klassischer Gewürzmischungen.

Chilis

Chilischoten sind wichtige Zutaten in der Creole- und Cajun-Küche. Verwendet werden frische und getrocknete Schoten, die sich in Geschmack und Schärfe stark voneinander unterscheiden. Reife Chilis sind milder und süßlicher. Da der scharfe Wirkstoff *Capsaicin* in den Samen und Scheidewänden konzentriert ist, bestimmt der Umgang damit den Grad der Schärfe. Geröstete Chilis kann man bis zu einem Jahr einfrieren; enthäutete und gehackte Chilis halten im Gefrierfach etwa 6 Monate. Chilis heben durch Ausschüttung von Endorphinen die Stimmung. Sie wirken desinfizierend, verdauungsfördernd und machen schlank.

Anaheim-Chilis haben etwa 15 cm lange gedrehte Schoten. Es gibt rote und grüne Schoten mit sehr variablem Schärfegrad, die roh, gebraten oder getrocknet verwendet werden.

Arbol-Chilis sind scharf, spitz und dünnfleischig. Beliebte in Würzsaucen, Bohnengerichten und eingelegtem Gemüse.

Cascabel-Chilis sind klein und rund, mittelscharf, mit einem intensiven, etwas erdigen Geschmack. Die Sorte harmoniert sehr mit Tomaten und eignet sich besonders gut für Suppen und Saucen.

Cayenne-Chilis sind dünnfleischig, schmal und lang und leicht gebogen. Die Schärfe ist klar, mitunter bissig.

Chiltepín-Chilis wachsen wild in den Cañons Südarizonas und Nordmexikos. Die winzigen roten Schoten sind ausgesprochen scharf.

Chipotle-Chilis sind mittelscharf. Aus den Schoten wird die Adobo-Sauce hergestellt.

Guajillo-Chilis sind groß und mild bis mittelscharf. Gegrillt oder gemahlen wird diese Sorte sehr vielseitig eingesetzt.

Habanero-Chilis sind klein und rundlich, von hellroter Farbe. Die Sorte hat einen fruchtigen Geschmack und ist 30–50 mal schärfer als Jalapeños. Sie wird gerne für eingelegte Speisen, Fisch oder Meeresfrüchte und in exotischen Gerichten in Kombination mit Früchten verwendet.

Jalapeño-Chilis sind mittelscharf. Im unreifen Zustand mattgrün, reif variiert die Farbe von weinrot bis beinahe schwarz. Häufig erhält man *Jalapeños en escabeche*, d.h. eingelegt. Mit einer Füllung aus Fleisch, Fisch oder Käse werden die Schoten gerne zu Bier oder Wein gereicht. Getrocknet und geräuchert heißen die Chilis *chiles chipotles*.

Kenia-Chilis sind verwandt mit der Tabasco- und der Cayenne-Chili. Die kleinen dünnfleischigen Schoten sind feurig-süß, die Farbe variiert von Dunkelrot über Orange nach Gelb bis zu Cremeweiß.

New-Mexico-Chilis sind groß und fleischig, mild bis mittelscharf und sehr aromatisch.

Piquín-Chilis sind schlank und scharf. Man verwendet sie grün oder rot, frisch oder getrocknet.

Poblano-Chilis sind dickfleischig, grün bis dunkelrot. Die Form erinnert an kleine, spitze Paprikaschoten. Sie haben einen ausgeprägten milden bis mittelscharfen Geschmack. Man verwendet sie zumeist frisch, oft auch gefüllt. Getrocknete Poblanos werden auch *chiles anchos*, *pisados* oder *pasillas* genannt.

Pulla-Chilis sind dünnfleischig mit einer trockenen, intensiven Schärfe. Sie landen bevorzugt in Salsas und Eintöpfen.

Serrano-Chilis sind bissig scharf. Sie haben kleine, spitze Schoten von leuchtend grüner bis feerroter Farbe. Sie werden oft in Salaten serviert oder in Essig und Öl eingelegt.

Cocktailsauce

Die klassische New-Orleans-Cocktailsauce besteht aus einer Basis von Tomatenketchup, Kren, Chilis und Zitronensaft.

Conch

Die Riesenflügelschnecke ist in den Korallenriffen vor der Küste Floridas beheimatet. Der Geschmack ist süßlich und erinnert an Venusmuscheln. Das Fleisch ist sehr zäh und muss vor der Zubereitung geklopft oder noch besser mit Limettensaft mürbe gemacht werden. *Conch* dient zumeist als Zutat für frittierte Küchlein oder als Zugabe zu *Chowders* (feine Fischsuppen).

Crabmeat

Krabbenfleisch dient als Basis für zahlreiche Füllungen und als Zutat für schmackhafte gebratene Laibchen. Es wird tiefgekühlt oder in Dosen angeboten. Krabben lassen sich leichter schälen, wenn sie zuvor blanchiert wurden.

Crawfish

Flusskrebse sehen aus wie kleine Hummer. Man kann sie frisch oder gefroren verwenden. Das Fett, die orangefarbene Substanz in Kopf und Schwanz, ist ein wichtiger Geschmacksträger und sollte mit verwendet werden.

Bei den Cajuns heißen die Süßwasserlangusten *Mud Bugs* (Schlammkäfer) und werden als essenzieller Bestandteil zahlreicher typischer Speisen wie *Étouffée*, *Bisque* und *Sauce piquante* geschätzt.

Crawfish, von Fremden auch als *Crayfish* bezeichnet, erinnert im Aussehen an Hummer, sind jedoch wesentlich kleiner. *Crawfish Boil* ist das klassische Gericht für Familienfeste. In einem großen Topf werden die Flusskrebse mit Maiskolben, Kartoffeln und speziellen Gewürzen gekocht und dann auf den Tisch geschüttet. Die Esser greifen mit den Händen zu und schälen das zarte Fleisch aus dem Panzer.

Der Crawfish wurde zum inoffiziellen Wappentier der Cajun-Kultur. Man findet ihn praktisch überall – auf T-Shirts, Ansteckern, Ohringen und Nummerntafeln.

Eselsdistel

Blätter, Blüten, Mark und Wurzeln lassen sich zu köstlichen Speisen verarbeiten. Die dornige Pflanze mit ihren rotstacheligen Blüten steht auf Schutthalden, an Wegrändern und auf Äckern. Sie wirkt harntreibend und die Galle anregend.

Filé

Filé ist Pulver aus gemahlene Sassafrasblättern. Die Choctaw-Indianer benutzen das Pulver zum Würzen und Eindicken ihrer Eintöpfe. Heute findet man Sassafras hauptsächlich im *Filé Gumbo*. Farbe, Geschmack und die verdauungsfördernde Wirkung erinnern an Lorbeer, der in gemahlener Form als Ersatz dienen kann (dickt allerdings nicht ein). Sassafras wirkt stimulierend und schweißtreibend.