



Ribollita

Toskanische überbackene Brot-Gemüse-Suppe eine Empfehlung von Jim Hall

Zutaten für 8 Personen:

125ml Olivenöl

2 grosse Zwiebeln, halbiert und in dicke Scheiben geschnitten

4 Karotten, in dicke Scheiben geschnitten

3 Selleriestangen, in dicke Scheiben geschnitten

5 große Knoblauchzehen, 3 gepresst und 2 ganz

2 kleine Zucchini, in Scheiben geschnitten

1 rote Paprika, optional eine Peperoni in feinen Streifen

½ TL Rosmarin

750g frischer Spinat, entstielt und gewaschen

1 Dose Cannellini-Bohnen, gespült und abgetropft

6 frische Flaschentomaten, in lange Streifen geschnitten

2 TL Salz

12 dünne Scheiben Baguette oder italienisches Weißbrot

etwa ¾ l gute Hühnerbrühe

8 EL frisch geriebener Parmesan

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Das Gemüse nach und nach in einem Topf bei mittlerer Hitze weich braten, beginnend mit den Zwiebeln (ca. 8min), danach den Knoblauch (ca. 2min). Danach die Zucchini, Paprika und den Rosmarin einrühren (ca. 5min). Alles in einem Topf parken.

Den gewaschenen Spinat etwa 3min in einem geschlossenen Topf dämpfen, wenden und erneut 3min dämpfen. Danach abtropfen und das Spinatwasser zu dem Gemüse geben. Den Spinat grob hacken und ebenfalls zum Gemüse geben.

Tomaten, Bohnen und Salz vorsichtig unter das Gemüse heben.

Das Weißbrot im Rohr bei Oberhitze auf einem Blech goldbraun toasten. In einer Reine Gemüse - 6 Scheiben Brot - Gemüse - 6 Scheiben Brot - Gemüse schichten. Brühe bis knapp unter den obersten Gemüserand aufgießen.

Die Knoblauchzehen in Olivenöl köcheln lassen, wegnehmen und mit einem Teil des Öls das Schichtwerk beträufeln, danach 30 - 45min im Backrohr bei 200° goldbraun backen, danach 5min stehen lassen, in großen flachen Suppentellern servieren und mit dem restlichen Olivenöl, Parmesan und Pfeffer servieren.



Chicken Anise

Huhn mit Anis

eine Empfehlung von Rashied Ali

Zutaten für 4 Personen:

4 EL Pflanzenöl

1 ganzes großes Huhn zerlegt

etwa $\frac{1}{4}$ l Wasser

4 EL Sojasauce

3 EL Zucker

1 TL Salz

1 TL Anissamen oder 1 EL frischer fein geschnittener Anis

1 grüne Paprika (Peperoni) in dünne Streifen geschnitten

1 große Zwiebel

2-4 Champignons in Streifen geschnitten

Die Hühnerteile in einer großen Pfanne mit 2 EL Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten gut anbräunen. Wasser, Sojasauce, Zucker, Salz und Anis einrühren. Die Temperatur zurückschalten und das Fleisch 40 bis 50 Minuten köcheln lassen.

In einer zweiten Pfanne nach und nach die Paprikastreifen mit dem restlichen Öl weich dünsten (ca. 4min), dazu die Zwiebeln (ca. 3min) und zuletzt die Champignons (ca. 2min). Das Gemüse zum Huhn geben und nochmals kurz köcheln, damit sich die Aromen verbinden. Auf Reis servieren.



Abbey Lincoln's fried porgy

Gebratene Meerbrasse

eine Empfehlung von Abbey Lincoln

Zutaten für 2 Personen:

etwa 180ml Pflanzenöl

1 ganze Meerbrasse pro Person mit Kopf und Schwanz

1 Ei

80g Maismehl

Salz und Pfeffer

Mit einem scharfen Messer auf jeder Seite der Fische einen schrägen Einschnitt machen. Die Fische mit dem aufgeschlagenen Ei bestreichen. Die Fische in einer Mischung aus Maismehl, Salz und Pfeffer auf einem Teller oder Wachspapier wenden, mit Wachspapier abdecken und etwa eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen; das Maismehl haftet dann besser.

Eine Pfanne, die groß genug für beide Fische ist, etwa 2cm hoch mit Öl füllen. Das Öl stark erhitzen und die Fische auf beiden Seiten knusprig braten.



Smothered rabbit

Kaninchenragout

eine Empfehlung von Nancy Wilson

Zutaten für 4 Personen:

60g Mehl

jeweils 1 TL Salz, Pfeffer und Paprika

4 EL Mehl

½ l Wasser

1 Kaninchen geputzt und in 6 - 8 Stücke zerteilt

6-8 EL Pflanzenöl

1 Paprika längs in dünne Streifen geschnitten

1 Zwiebel in dicke Scheiben geschnitten

Mehl, Salz, Pfeffer und Paprika in einer Papiertüte mischen. Gut schütteln. Die Kaninchenteile einzeln in die Tüte geben und schütteln, so dass sie gut paniert sind. Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Kaninchenteile darin goldbraun anbraten (wenn nötig in zwei Durchgängen). Die Fleischteile aus der Pfanne nehmen und das Öl bis auf 4 EL abgießen.

In dem verbleibenden Bratenfett Paprika und Zwiebel weich braten, die Temperatur zurückschalten und das Mehl nach und nach einrühren. Wenn das Mehl glatt verrührt ist, langsam unter ständigem Rühren das Wasser dazugeben. Zum Kochen bringen, dann die Temperatur zurückschalten, so dass es nur noch leicht köchelt.

Die Kaninchenteile dazugeben und zugedeckt bei niedriger Temperatur etwa 20min schmoren lassen, bis das Fleisch gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Reis servieren.



My favorite catfish recipe

Ausgebackene Catfish-Filets
eine Empfehlung von Branford Marsalis

Zutaten für 4 Personen:
4 Catfish-Filets mit je 150g
Salz und Pfeffer
etwa 1½ EL getrockneter Dill
etwa 100g gelbes Maismehl
2 Eier
Erdnussöl

Die Filets waschen und trocknen, leicht mit Salz, Pfeffer und Dill bestreuen, locker mit Wachspapier abdecken und über Nacht im Kühlschrank einziehen lassen.

Das Maismehl in eine Papiertüte geben. Die Filets einzeln zuerst im verklepperten Ei wenden und dann in der Tüte mit dem Mehl gut schütteln. In einer Pfanne soviel Öl erhitzen, dass der Fisch darin schwimmt. Die Filets darin knusprig und goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Tabascosauce und Maisbrot servieren.