

**CASTLE ROCK
KOCHBUCH**



CASTLE ROCK KOCHBUCH

Teuflich gute Rezepte
aus der Welt von Stephen King

Theresa Carle-Sanders

MIT EINEM VORWORT VON STEPHEN KING
UND FOTOGRAFIEN VON JENNY BRAVO



Für meinen Dad, Ralph.
Du hast mir beigebracht, wie köstlich es ist,
regional und saisonal zu essen,
lange bevor diese Begriffe in aller Munde waren.
In meinen Träumen
frühstücken wir immer noch jeden Sonntag zusammen.





FARM
SCARBOROUGH, N.H.

INHALT

Vorwort von Stephen King	8
Ein Vorgeschmack auf Stephen Kings Maine	10
Eine andere Welt	11
Meine Castle-Rock-Küche	13
Frühstück	19
Mittagessen	43
Abendessen	69
Fisch und Meeresfrüchte	99
Vegetarische Gerichte	131
Beilagen	161
Gebackenes und Süßes	183
Drinks und Cocktails	215
Grundrezepte	235
Nachwort	245
Literatur	248
Danksagung	250
Über die Mitwirkenden	251
Register	252

VORWORT

von Stephen King

Ich wurde in Maine geboren, bin in Maine aufgewachsen und werde vermutlich auch dort begraben werden. Doch davor werde ich weiterhin in Maine essen – und vieles von dem, was ich in meinem Leben schon gegessen habe, taucht (in den meisten Fällen unter einem anderen Namen) auch in diesem wunderbaren kleinen Kochbuch auf.

Fragt man die Leute, was sie sich unter der Küche Maines vorstellen, werden zwei Dinge häufig zuerst genannt: Venusmuscheln und Hummer. Für Ersteres habe ich nie viel übrig gehabt: Für mich sahen Muscheln immer aus wie Rotz in einer Schale. Hummer ist zwar lecker, doch an dem habe ich mich als Kind regelrecht überfressen. Meine Mom hat immer mit wenig Geld auskommen müssen und deshalb oft den Hummer von gestern (oder *vorgestern*) im IGA-Supermarkt von Lisbon Falls gekauft. Einige von denen haben sich noch bewegt, die meisten eher nicht. Sie hat Hummerbrötchen daraus gemacht, auch ein Hummereintopf brodelte nicht selten auf unserem Herd vor sich hin. Den Eintopf versteckte sie im Ofen, wenn jemand unerwartet zu Besuch kam, weil das Gericht damals als Arme-Leute-Essen galt.

Wenn ich an die Küche Maines denke, denke ich an ungesund rote Hotdogs in lätschigen Nissen-Brötchen (Nissen ist eine Großbäckerei aus Portland, die 1900 von dem dänischen Einwanderer Jürgen Jepsen Nissen gegründet wurde, Anm. d. Üb.), geschmorte Bohnen (mit einem gewaltigen Klecks Schweineschmalz darin), gedünstete frische Erbsen mit Bacon, Whoopie Pies und Käse-makkaroni (manchmal mit Hummerstückchen, wenn welche übrig geblieben waren). Ich denke an Stockfischmus auf Kartoffelbrei – insbesondere bei meinem zahnlosen Großvater sehr beliebt – und in Milch gegarten Schellfisch, der einzige Fisch, den mein Bruder gegessen hat. Ich habe ihn gehasst (den Fisch, nicht meinen Bruder); in meinen Albträumen werde ich auch heute noch manchmal von den Fischstücken, die mit geschmolzener Butter in gekochter Milch herumdümpeln, heimgesucht. Igitt.

Kindheit prägt, sagt man ja gern, und so ist auch mein Geschmack einfach und bodenständig geblieben. Zum Frühstück esse ich nichts lieber als ein paar in

Ahornsirup schwimmende Pfannkuchen mit Blaubeeren. (Die meisten glauben, der »echte« Ahornsirup käme aus Vermont, doch der aus Maine ist mindestens ebenso gut.) Zum Mittagessen gibt es für mich nichts Besseres als Backfisch mit einem Schuss Essig, und beim Abendessen geht nichts über ein New England Boiled Dinner, bestehend aus Corned Beef, Kohl, Kartoffeln und Karotten. (»Das muss sssimmern, ganz sssanft«, wie meine Mutter gern sagte.) Noch ein paar Erdbeerküchlein (aus Bisquick-Backmischung, von mir aus) zum Dessert, und fertig ist meine Vorstellung von einem kulinarisch gelungenen Tag!

Wir würden Sie liebend gern hier oben Urlaub machen sehen und freudig mit Krabbensalat und Hummerbrötchen vollstopfen (noch freudiger, wenn Sie dabei lobstah bestellen). Wenn Sie aber nicht kommen können, haben Sie immer noch die Rezepte in diesem Buch, die von einigen meiner Geschichten und Romane inspiriert sind. Wenn Sie der Lagerfeuertyp sind, empfehle ich S'Mores zum Nachtsch, wenn Sie eher der Einsame-Hütte-im-St.-John's-Valley-Typ sind (oder gern wären), könnten Sie Ihren Tag des Jagens, Fallenstellens und Angelns mit einem Schälchen Muddy Buddies beginnen.

Und nun möchte ich dieses Vorwort gern mit einem Witz über das Essen in Maine beenden.

Als eine Truppe Holzfäller in den Wald zieht, um Bäume zu fällen, brauchen sie jemanden, der sie tagsüber bekocht. Dazu wird Pete Bouchard auserkoren, weil er der Schmächtigste in der Truppe ist – dreht er sich zur Seite, wird er unsichtbar. Da er kaum eine andere Wahl hat, stimmt Pete zu, aber nur unter einer Bedingung: »Ich koche so lange, bis es jemandem nicht mehr schmeckt. Dann gebe ich die Schürze sofort an denjenigen ab.«

Die anderen sind einverstanden, doch bleiben Holzfäller den ganzen Winter über im Wald, und irgendwann hat Pete das Kochen einfach satt. Also kocht er die Kartoffeln matschig, lässt die Rehsteaks verkohlen, holt die Schrotkugeln nicht mehr aus den Vögeln und serviert Kuchen, der so hart ist, dass man sich an ihm gut die Zähne ausbeißen könnte. Aber ach, erfolglos: Immer kommentieren die anderen das Essen mit: »Das ist gut, Petie, wirklich gut, richtig lecker.«

Schließlich ist Pete so verzweifelt, dass er eines Tages einen großen Haufen frische Elchlosung aus dem Wald mitbringt. Er bäckt daraus einen Kuchen und bestreicht diesen dick mit Schlagsahne (woher um alles in der Welt er die mitten im Wald hat, weiß ich auch nicht). Am Abend tischt er den Kuchen nach dem Essen auf. Severin Belliveau nimmt sich ein großes Stück, beißt hinein und sagt: »Verdammt! Das ist Elchscheißekuchen! Aber der ist lecker! Richtig lecker!«

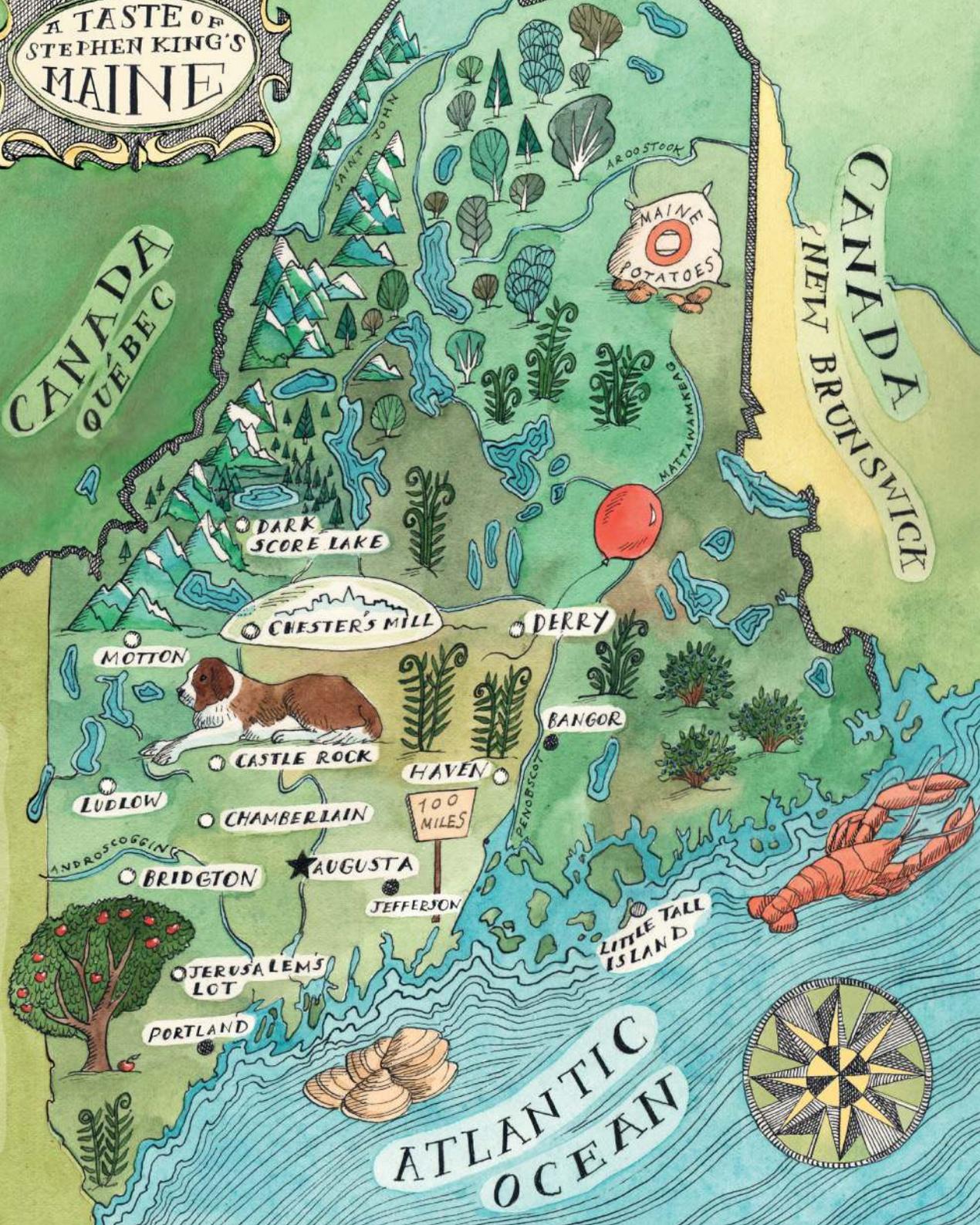
Rezepte für Elchscheißekuchen gibt es in diesem Buch (leider?) nicht, doch dafür werden Sie in jedem hier vorgestellten Gericht den typischen Geschmack von Castle Rock, Maine, finden. Und wenn nicht ... dann benutzen Sie Ihre Fantasie. Wie ich beim Schreiben.

A TASTE OF
STEPHEN KING'S
MAINE

CANADA
QUÉBEC

CANADA
NEW BRUNSWICK

NEW HAMPSHIRE



ATLANTIC
OCEAN

EINE ANDERE WELT

Stephen Kings Maine ist nicht das Maine, das Sie kennen. Die Grenze zwischen den beiden Welten hat sich hier und da verflüchtigt, und so können die Schrecken von der anderen Seite sie passieren – manchmal unbemerkt, andere Male mit verheerenden Folgen. Die Rezepte im vorliegenden Buch stammen aus *diesem* Maine, weshalb es passend scheint, dass jemand, der dort lebt, sie Ihnen vorstellt.

Vielleicht haben Sie schon Bekanntschaft mit Mrs. Garraty gemacht, die am Anfang des ersten Romans auftaucht, den Stephen King je geschrieben hat: *Todesmarsch*. Die Geschichte spielt in einer gar nicht mal so fernen dystopischen Zukunft und erzählt von einhundert jungen Männern, die sich eben jenem Marsch unterziehen. Er beginnt an der Grenze zwischen Maine und dem kanadischen New Brunswick und verläuft gen Süden – so lange, bis nur noch ein überlebender Teilnehmer übrig ist.

Favorit des Laufs und echtes Maine-Kind – die Familie lebt schon seit Generationen dort – ist Ray Garraty. Seine Mutter, Mrs. Garraty, ist zwar nur eine Nebenfigur, in puncto Maine'sche Hausmannskost aber doch eine Autorität: Sie beherrscht die Zubereitung uralter Familien- und anderer regionaler Gerichte aus dem Effeff, darunter die Einsiedler für unterwegs (siehe S. 197), die sie ihrem Sohn vor dem Lauf zusteckt. Außerdem sind ihr auch die anderen Stephen-King-Stories aus Maine keineswegs fremd: Sie kennt die Geschichten aus Castle Rock, Derry und Chester's Mill, um nur drei von Kings fiktionalen Orten zu erwähnen.

Ebenso haben andere Figuren Mrs. Garratys Erzählstimme beeinflusst, Dolores Claiborne etwa, die an Nellie King erinnert, die Mutter des Autors, oder Stella Flanders aus »Die Meerenge«, die vielleicht authentischste Maine-Figur, die King geschaffen hat, die Mütter aus *Es* oder die Hausfrauen aus *In einer kleinen Stadt*. Sie alle sind zusammengelassen, um dem großartigen Staat Maine sowie seinem *King of Storytelling*, dem König des Geschichtenerzählens, mit einer Kochbuch-Hommage ihre Ehre zu erweisen.

Folgen Sie Mrs. G. und mir in die Castle-Rock-Küche, wo Sie nicht nur Stephen Kings Maine-Multiversum, sondern auch 80 von seinen Geschichten inspirierte Rezepte erwarten, die Ihnen garantiert das Wasser im Munde zusammenlaufen und das Blut in den Adern gefrieren lassen werden. Also auf zu schrecklich köstlichen Abenteuern!



MEINE CASTLE-ROCK-KÜCHE

„Ich hab die hier für dich gebacken. Du kannst sie doch mitnehmen, nicht wahr? Sie sind nicht zu schwer, oder?“ Sie hielt ihm mit Alufolie umwickelte Plätzchen hin.

„Klar.“ Er nahm die Plätzchen und umarmte sie ungeschickt, weil er ihr das geben wollte, was sie brauchte. Er küsste sie auf die Wange. Ihre Haut fühlte sich an wie alte Seide. Einen Augenblick lang hätte er beinahe selbst geweint, doch dann dachte er an das schnauzbärtige, lächelnde Gesicht des Majors, trat einen Schritt zurück und stopfte die Plätzchen in die Tasche seiner Armeejacke.

„Wiedersehn, Mama.“

„Wiedersehen, Ray. Sei ein braver Junge.“

Todesmarsch

Ich wurde in Maine geboren und werde hier auch sterben – ich würde hier nicht weggehen, selbst wenn ich die Kraft hätte, mich dem Major zu widersetzen, diesem Tier, das meinen letzten Jungen von mir fortgelockt und ihn für immer verändert hat. Denn wer wäre nicht ein anderer Mensch nach einem solchen langen Marsch mit neunundneunzig Mitstreitern, immer am Rand des Todes, und einer nach dem anderen weg?

Wenn ich die Zeit zurückdrehen könnte, würde ich Ray stärker dazu drängen, das Rücktrittsdatum vom Lauf am 30. April wahrzunehmen. Ich weiß nicht, warum ich das nicht getan habe. Ich sage mir, er hätte es ohnehin nicht wahrgenommen, aber das weiß man nicht. Ich war einfach wie gelähmt. Sein Bruder war tot, sein Vater fort, und so sagte ich nichts, bis es zu spät war.

Und da bin ich nun wenigstens beruhigt, dass wir uns mit Rays Preis nie wieder Sorgen ums Geld machen müssen. Andere müssen sich die Krümel zusammensuchen, während ich die Rezepte meiner Mutter und Großmütter nachkoche, wie teuer die Zutaten auch sein mögen. Das Essen aus Maines Vergangenheit hält uns warm und macht uns satt, trotz aller Zukunftsängste. Einige der Rezepte stammen von der Familie, andere von Frauenverbänden, wieder andere aus der Kirche und ein paar von der Königin des traditionellen Down-East-Kochens, Marjorie Standish. Meine Mom erzählte mir, Grandma hätte Marjorie Standishs Kolumne jede Woche aus dem *Portland Sunday Telegram* ausgeschnitten.

Wenn du nicht hier geboren wurdest, dann bist du von weit weg. Das ist nun mal so, ich mache die Regeln nicht. Die ersten europäischen Siedler haben das,

was sie von zu Hause kannten, mit dem, was sie in der neuen Heimat vorfanden, vermischt, mit Hummer, Muscheln, Truthahn, Mais, Kürbis, Preiselbeeren, Blaubeeren und Ahornsirup. Nach einigen hundert Jahren gehören zu den kulinarischen Traditionen Maines nun auch Baked Beans, Graubrot, Hummer-eintopf, Fischsuppe, Muschelbrötchen und Kürbisdonuts.

Vor Jahren noch, so scheint es, hatte jede Familie in Maine und ganz Neu-England ein eigenes Rezept für ein Sonntags-Boiled-Dinner (siehe S. 64). Ich habe zwar seit Rays Geburt keine graue, frisch gepökelte Rinderbrust mehr gesehen – die meisten Leute heutzutage bevorzugen das Rosa von Nitraten –, mache aber immer noch mindestens einmal im Monat ein Boiled Dinner, auch wenn ich nur noch Corned Beef aus der Dose dafür bekomme.

Andere Rezepte habe ich mir von den Veteranen diktieren lassen, die ihre fünf Sinne noch so weit beisammen haben, dass sie wissen, wie das Essen früher geschmeckt hat. Zu diesen Rezepten gehören das für Killer-Käsemakkaroni (siehe S. 59) und das für die knusprig gebräunten Hähnchenschenkel vom Blue Plate Special (siehe S. 75) – die Variante einer alten Freundin für die in Sauce ertränkten Truthahnsandwiches, die in den familiengeführten Diners an der gesamten US 1 entlang serviert werden. Hier sind übrigens auch Reste vom Potato Stuffing (siehe S. 176) hervorragend aufgehoben.

Ebenfalls großen Einfluss auf mich als Köchin hat die Mutter meiner besten Freundin Amelia ausgeübt. »Auntie Mae« kam mit ihrer Familie aus China hierher. Diese blieb in Portland, wo sie ein chinesisch-amerikanisches Restaurant eröffnete, Mae aber verliebte sich in einen Jungen aus Pownal und wurde schwanger; ihre Tochter Amelia und ich waren in der Schulzeit unzertrennlich.

Ich denke, es lag an Mae, dass ich Fremden gegenüber so offen bin. Sie erweiterte meinen Horizont nicht nur hinsichtlich chinesisches Essens – obwohl ich nie weiter als bis auf die Inseln vor Freeport gekommen bin. Und auch die Leute, die gekommen sind, um sich den Lauf anzusehen, erweitern meinen Horizont mit ihren Geschichten. Für mich heißt es wohl Maine bis zum Schluss.

Was nicht heißt, dass es zu Hause nicht auch manchmal gefährlich wäre, vor allem in der Küche. Aber obwohl ich den Großteil meines Lebens mit einem Messer in der Hand neben dem Herd verbrachte, habe ich dabei nur kleinere Blessuren davongetragen, wie ich mit Stolz sagen kann.

Tipps

Hier ein paar Tipps, wie man in der Küche schnell und trotzdem sicher arbeitet.

Das Rezept liest man sich am besten zweimal durch: vor dem Einkaufen und bevor man mit der Zubereitung beginnt. Wer sich alle Zutaten wie in der Zutatenliste angegeben bereitstellt, gerät später nicht in Hektik.

Der Umgang mit einem Messer will gelernt sein, dafür gibt es sogar Kurse (Kochschule oder Haushaltswarengeschäft). Dort lernt man auch, wie man seine Messer scharf hält, was – so paradox es klingt – ebenfalls dazu beiträgt, dass man nach dem Kochen noch alle zehn Finger hat. Nicht zu vergessen: meine Lieblingstechnik, das Schneiden von Gemüse in feine, kurze Stifte, auch Julienne genannt. Besonders gern julienniere ich Zwiebeln – in dieser Form bräunen sie einfach gleichmäßiger. Die Technik wird auch in Videos im Internet vermittelt.

Beim Kochen und Backen sollten alle Sinne zum Einsatz kommen, nicht nur der Geschmackssinn. Für eine gelungene Teigführung sollte man den Teig beobachten; beginnt der Knoblauch zu duften, nimmt man besser die Pfanne vom Herd, bevor er verbrennt und bitter wird. Man hört, ob der Backfisch schon knusprig ist, und fühlt, ob das Fleisch den gewünschten Gargrad erreicht hat.

Häufig verwendete Formulierungen

Mit Salz und Pfeffer abschmecken – Abschmecken bedeutet, dass erst probiert und dann bei Bedarf nachgewürzt wird – und zwar möglichst so, dass es jedem schmeckt. Vor allem Schärfe kann zum Problem werden, deshalb ist beim Einsatz von Chilischoten wie etwa bei den Holy-Frijole-Enchiladas (siehe S. 157) besondere Vorsicht geboten.

In einem großen Topf großzügig gesalzenes Wasser zum Kochen bringen – In einen »großen« Topf passen mindestens 4 Liter Wasser, und »großzügig« meint 2 Esslöffel Meer- oder Steinsalz. Das Lebensmittel nimmt das Salz beim Garen auf und wird so gewissermaßen auch innen gewürzt.

Zum raschen Abkühlen in eine flache Metallschüssel gießen, auf einen Ofenrost oder Untersetzer stellen und gelegentlich umrühren – Metall leitet Hitze relativ schnell an die Umgebungsluft weiter. Diese Methode des Abkühlens eignet sich vor allem für sautiertes Gemüse oder Cremes wie Lemon Curd.

Für ein Eisbad eine große Schüssel mit Eiswürfeln und kaltem Wasser füllen – Im Eiswasser abgekühlt wird vor allem blanchiertes Gemüse, da es so seine Farbe behält.

Die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch und einem Teller abdecken – So geht nicht nur Teig gut, so halten sich auch Reste im Kühlschrank länger.

Zum Gehen an einen warmen, zugfreien Ort stellen – Ein guter solcher Ort ist z.B. der ausgeschaltete Herd mit dem Licht darüber an.

Das Öl im Auge behalten – Öl zum Frittieren sollte man während des Aufheizens nie aus den Augen lassen. Wer kein Küchenthermometer hat, prüft die Temperatur des Öls mit einem Holzlöffelstiel. Bilden sich daran viele kleine Bläschen, ist das Öl

zum Frittieren heiß genug. Blubbert das Öl regelrecht, ist es zu heiß; dann den Topf mit der gebotenen Vorsicht vom Herd nehmen, das Öl einige Minuten abkühlen lassen und die Temperatur anschließend erneut prüfen.

Im Vorratsschrank

Allen's Coffee Brandy – Allen's ist die beliebteste Spirituose in Maine und mit einem Alkoholgehalt von 30 Vol.-% stärker als der Kaffeelikör Kahlúa. Natürlich kann auch eine andere Marke verwendet werden, aber glauben Sie mir: Das ist dann einfach nicht dasselbe.

Bakewell Cream – Dieses Backtriebmittel wurde in Maine erfunden, als im Zweiten Weltkrieg sowohl Weinstein- als auch Backpulver knapp wurden, und es ist auch heute noch erhältlich. Am luftigsten wird der Teig, wenn man Backpulver durch zwei Teile Bakewell Cream und einen Teil Natron ersetzt. Gestaltet sich das Ersetzen nicht so einfach, gibt es einen entsprechenden Tipp zum Rezept.

Bell's Seasoning – Diese Gewürzmischung für Geflügel ist aus den Küchen Neuenglands seit 1867 nicht mehr wegzudenken. Sie besteht aus Rosmarin, Oregano, Salbei, Ingwer, Majoran, Thymian und Pfeffer und ist frei von Salz und Gluten sowie von Zusatz- und Konservierungsstoffen. Beim Ersetzen gilt auch hier: Es ist einfach nicht dasselbe ...

Bohnen – Die Leute in Maine bevorzugen große Sorten wie Marfax, Yellow Eye oder Kidneybohnen, die Nachbarn im Süden nehmen lieber kleinere Sorten wie Navy oder Great Northern Beans. Das bleibt ganz Ihnen überlassen.

Butter – Ich verwende sowohl gesalzene als auch ungesalzene Butter. Gibt es beim jeweiligen Rezept keine entsprechende Angabe, nehmen Sie einfach, was Sie gerade zur Hand haben.

Buttermilch – Sie steht bei mir immer im Kühlschrank. Haben Sie gerade keine zu Hause, bietet sich Dickmilch als Ersatz an. Dafür 240 Milliliter Milch mit 1 Esslöffel frisch gepresstem Zitronensaft oder Essig verrühren und 15 Minuten bei Zimmertemperatur gerinnen lassen.

Eier – Ich nehme immer Eier Größe L.

Gewürze – Paprikapulver, Cayennepfeffer und gemahlener schwarzer oder weißer Pfeffer bleiben maximal 6 Monate nach dem Öffnen frisch.

Heller Wermut – Heller Wermut ist meine Geheimwaffe im Vorratsschrank und beim Kochen vor allem von Saucen. Der beste, weil trockenste, ist Noilly Prat.

Mehl – Überwiegend benutze ich das ganz normale Weizenmehl Type 405. Für Pizza- und Pastateig verwende ich jedoch gern das Weichweizenmehl Type 00 – es hat einen höheren Eiweißgehalt als das oben genannte Mehl und ist feiner gemahlen, was einen babypopoweichen Teig ergibt.

Milch – Ich verwende immer Vollmilch mit einem Fettanteil von 3,5 %.

Öl – Sonnenblumen- und Traubenkernöl sind gute neutrale Pflanzenöle, die sich hervorragend zum Frittieren eignen. Einen etwas leichteren Geschmack hat Erdnussöl, und wenn in einem Rezept Olivenöl verlangt wird, sollte es auf alle Fälle extra vergine sein.

Salz – Meist ist Meer- oder Steinsalz ideal. Flexibel ist man mit etwas gröberer Körnung und dem Einsatz einer Salzmühle.

Küchenausrüstung

Ich brauche nicht viel Spezialausrüstung in der Küche, doch ohne bestimmte Werkzeuge und Geräte komme ich einfach nicht aus. Sollte Ihnen etwas von den unten genannten Dingen fehlen, können Sie ja erst einmal bei Ihren Nachbarn nachfragen – und sich fürs Ausleihen mit einer kleinen Kostprobe bedanken.

Elektrisches Handrührgerät – Dies ist für Kuchen- und Keksteige unerlässlich.

Kochmesser – Hier lohnt es sich zu investieren und das Messer vor dem Kauf zumindest einmal in die Hand zu nehmen, ob es gut darin liegt.

Küchenmaschine – Eine kleine, nicht allzu teure Küchenmaschine ist für die Zubereitung von Dressings, Saucen und Marinaden sehr praktisch. Aber natürlich gibt es auch größere Geräte, die vielseitiger zum Einsatz kommen können.

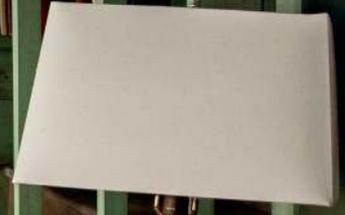
Küchenreibe – Hier empfehle ich eine Microplane-Reibe, die moderne Küchenversion des Geräts, das mein Vater in seinem Werkzeugkasten hatte. Sie kann fast alles: Zitruschale abreiben, Knoblauch und/oder Ingwer zu einer Paste verarbeiten und Parmesanspäne über Nudeln rieseln lassen.

Küchenthermometer – Das braucht man zum Prüfen des Gargrads von Fleisch, beim Backen und zum Frittieren.

Nudelmaschine – Man kann Nudelteig auch mit dem Nudelholz ausrollen, aber das ist sehr anstrengend.

Pürierstab – Zum Pürieren von Suppen oder Saucen im Topf einfach unerlässlich.

Teigschaber – Ich habe einen aus Metall mit geradem Rand zum Teigschneiden und einen aus Silikon mit geschwungenem Rand zum Umrühren in der Schüssel.



Frühstück

Lebenslang-Haferbrei

22

Pfannkuchen bei den Toziers

23

French-Toast-Auflauf für Hundstage

27

Apfel-Zimt-Schnecken

29

Vier-Eier-Omelett mit Käse und Pilzen

32

Hackfleisch-Käsebrötchen to go

37

Grammas Krabbenpuffer-Brunch

39

Der ersten Mahlzeit des Tages, der Mahlzeit, die einem ausreichend Energie für einen guten Start verleihen soll, schenken nur noch wenige Menschen die Beachtung, die wir ihr noch geschenkt haben. Im Toaster aufgewärmtes Gebäck, Frühstücksflocken aus Pappkartons und Fast Food vom Bäcker mögen mit all den Vitaminanreicherungen auf dem Papier ja nahrhaft wirken, lassen einem an einem arbeitsreichen Tag aber schnell den Saft ausgehen. Da war das echte Frühstück aus meiner Kindheit etwas ganz anderes.

Das war ein echtes Frühstück mit echten Lebensmitteln wie Obst! In meinem Haferbrei finden sich wilde Blaubeeren, auf meinem French Toast tummeln sich Preiselbeeren, beide Früchte wachsen am Watt an der Küste zuhause. Und im Süden von Maine gibt es Apfelbäume, soweit das Auge reicht: Sie bringen noch immer die süßesten Tafel- und besten Kochäpfel hervor, wie sie das schon seit über hundert Jahren getan haben.

Niemand würde je eine der Apfel-Zimt-Schnecken ausschlagen, die die Mutter meines Dads jeden Sonntag im Winter als besondere Belohnung gemacht hat. Sie lagerte die Äpfel im Rübenkeller, dort warteten auch die Schnecken auf uns, bis wir von der Kirche nach Hause kamen. Heute kühle ich den Teig im Kühlschrank, und mein Ofen bäckt gleichmäßiger, als es ihr alter Holzofen je getan hat – doch die süße, saftige Apfel-Zimt-Füllung hat damals himmlisch geschmeckt und tut es heute noch.

Die richtige Süße verleiht dem Frühstück Ahornsirup aus Maine. Der ist mittlerweile teuer, auch in Maine selbst, sollte aber trotzdem keinem billigen Ersatz weichen. Träufeln Sie ihn über Haferbrei oder Pfannkuchen, backen Sie ihn im French-Toast-Auflauf mit oder fügen Sie ihn in kleinen Mengen Ihren selbst gemachten Frikadellen oder Hackfleisch-Patties hinzu.

Als Ray klein war, hat er durch die Glastür im Ofen immer dabei zugesehen, wie der Dutch-Baby-Pfannkuchen aufgegangen ist. Wird er aus dem Ofen genommen, fällt er sofort in sich zusammen und bildet damit die perfekte Grundlage für ein Bananen-Pekannuss-Kompott.

Mir ist durchaus bewusst, dass die meisten dieser Frühstücksrezepte mehr Zeit erfordern, als Menschen, die ihr Leben auf der Überholspur leben, erübrigen wollen. Allerdings geht fast nichts über ein Vier-Eier-Omelett, sei es nun zum Frühstück, als Haupt- oder als kleinere Mahlzeit zwischendurch. Und Eier gehen eigentlich immer schnell. Mein Omelett hat nichts mit der blassen französischen Version zu tun, mein Omelett ist unten dunkelbraun und nach Belieben gefüllt, nicht notwendigerweise mit Käse und Pilzen.

Über diese Art von Frühstück spreche ich hier. Und ich empfehle alles aufzuessen – man weiß nie, was der Tag so bringt.



An jenem Morgen war er neben seiner Frau aufgewacht und hatte beim Frühstück gegenüber seinem Sohn gesessen. Sie hatten über irgendwelche Belanglosigkeiten gesprochen, wie man das eben tat. Wer weiß. Jeder Tag kann der Tag sein, an dem es mit uns zu Ende ist; im Voraus wissen wir das nie.

Revival

Am 12. März 1975 öffneten sich die Zellentüren in Trakt 5 morgens um sechs Uhr dreißig, wie jeden Morgen außer sonntags. Und wie jeden Morgen außer sonntags traten die Insassen der Zellen auf den Korridor hinaus und bildeten zwei Reihen, während die Zellentüren hinter ihnen ins Schloss fielen. Dann marschierten sie durch das Haupttor des Trakts, wo sie von zwei Wärtern gezählt wurden, bevor sie in die Kantine hinuntergingen, wo ein Frühstück aus Hafergrütze, Rühreiern und fettem Speck auf sie wartete.

„Die Verurteilten“ (aus: Frühling, Sommer, Herbst und Tod)

Lebenslang-Haferbrei

Für 4 Portionen

Hier vereinen sich Blaubeeren und Ahornsirup mit Hafergrütze und cremiger Kokosmilch zu einem süßen Haferbrei, der deutlich besser schmeckt als die Pampe, die sie Andy, Red und den anderen Jungs im Shawshank State Prison zum Frühstück serviert haben.

Wilde Blaubeeren sind süßer und aromatischer als ihre angebauten Verwandten. Abgesehen davon lautet eines der obersten Gebote in meiner Küche: Verwende das, was gerade da oder einfach zu bekommen ist.

1 Dose ungesüßte Kokosmilch, 400 ml
2 EL Ahornsirup + etwas mehr zum Beträufeln
¼ TL Meer- oder Steinsalz
160 g Hafergrütze
½ TL Vanilleextrakt
160 g wilde Blaubeeren, frisch oder TK
+ etwas mehr zum Garnieren
geröstete Kokosflocken zum Garnieren

Kokosmilch, 240 Milliliter Wasser, Ahornsirup sowie Salz in einen mittelgroßen Topf geben und bei mittlerer bis hoher Temperatur zum Köcheln bringen. Die Hafergrütze einrieseln lassen und alles unter ständigem Rühren aufkochen. Anschließend die Hitze auf mittlere bis niedrige Temperatur reduzieren und die Grütze unter gelegentlichem Rühren in 5 bis 7 Minuten gar köcheln lassen.

Den Topf vom Herd nehmen, Vanilleextrakt sowie Blaubeeren unter die Grütze rühren und alles zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen.

Den Haferbrei mit Ahornsirup beträufeln, mit Blaubeeren und gerösteten Kokosflocken garnieren und sofort servieren.

„Wenn die Clark-Zwillinge ihn ganz mähen, gibst du jedem zwei Dollar!“

„Das stimmt“, gab Wentworth zu. „Aber soweit ich weiß, wollen sie morgen nicht ins Kino. Und falls doch, scheinen sie über ausreichende Mittel zu diesem Behufe zu verfügen, sind sie doch nicht vorbeigekommen, um sich nach dem Zustand der grünen Blattpflanzen zu erkundigen, welche unser Domizil umgeben. (...) Der Druck, welchen du in der Leibesmitte verspürst, mag von den fünf Pfannkuchen und zwei Eiern herrühren, welche du als morgendliche Labsal zu verspeisen geruhetest, möglicherweise ist es aber auch die Zwickmühle, in der ich dich habe.“

Es

Pfannkuchen bei den Toziers

Für 4 Portionen

Ich bin mir sicher, dass Mrs. Tozier ihren Sohn Richie gut bekocht hat, was ich von den meisten anderen Eltern in Derry nicht sagen kann. 'Türlich ist das nichts gegen die Dutzenden von verschwundenen Kindern, die man so schnell vergessen hat. Angsteinflößende Geschichten gehen um, Geschichten von etwas, das unter den Straßen haust und in der Kanalisation sein Unwesen treibt.

Dieser Dutch-Baby-Pfannkuchen mit Banane und brauner Butter war das Lieblingsfrühstück von meinem Ray, als er noch klein war. Wenn er nach der Schule zum Angeln oder Beeren sammeln gegangen ist, habe ich ihm immer einen kalten Pfannkuchen mitgegeben: mit Bananen-Pekannuss-Kompott oder Marmelade bestrichen, aufgerollt und in Rädchen geschnitten, die man gut mit den Fingern essen kann.

FÜR DIE BRAUNE BUTTER

60 g Butter

3 Eier

180 ml Milch

1 große, reife Banane

2 EL heller brauner Zucker

½ TL Meer- oder Steinsalz

100 g Mehl

Bananen-Pekannuss-Kompott (Rezept siehe S. 24) oder Ahornsirup (optional) zum Dazuservieren

Ein Gitter im unteren Drittel in den Backofen schieben und den Ofen auf 220°C vorheizen.

Die Butter in einer gusseisernen oder anderen ofenfesten Pfanne (ca. 24 cm Ø) bei mittlerer bis hoher Temperatur zerlassen. Die Hitze auf mittlere Temperatur reduzieren und die Butter unter gelegentlichem Rühren bräunen lassen. Es spritzt dabei anfangs möglicherweise etwas, wenn das enthaltene Wasser verdampft.

FORTSETZUNG AUF DER NÄCHSTEN SEITE

Anschließend wird die Butter dunkler, während sich weißer Schaum auf der Oberfläche bildet und sich Feststoffe am Pfannenboden absetzen. Die Butter bei ständigem Rühren im Auge behalten: Sie wird nun immer dunkler und verströmt zunehmend einen nussigen Geruch. Sind die Feststoffe nach 3 bis 6 Minuten goldbraun, die Pfanne vom Herd nehmen. Die braune Butter zunächst in der Pfanne schwenken und anschließend in eine kleine Schüssel gießen. Für das Bananen-Pekannuss-Kompott oder zum Dazuservieren aufbewahren.

Eier, Milch, Banane, braunen Zucker, Salz und Mehl in einen Mixer geben und auf höchster Stufe in rund 1 Minute zu einem hellen, glatten Teig mixen. Diesen in die noch heiße Pfanne gießen und 15 bis 20 Minuten im Ofen backen, bis das Dutch Baby aufgegangen und an den Rändern goldbraun ist. In der Pfanne 2 bis 3 Minuten abkühlen lassen.

Den Pfannkuchen in Stücke schneiden und mit dem Bananen-Pekannuss-Kompott oder der aufbewahrten braunen Butter und Ahornsirup servieren.

Bananen-Pekannuss-Kompott

Für ca. 500 g

Das Kompott passt gut zu einem Dutch-Baby- oder anderen Pfannkuchen sowie zu Waffeln oder Eiscreme.

60 g Pekannüsse, gehackt

3 EL braune Butter (Rezept siehe S. 23)

1 große, reife Banane, längs halbiert und in ca. 1 cm dicke Scheiben geschnitten

50 g heller brauner Zucker

¼ TL Meer- oder Steinsalz

Die gehackten Pekannüsse in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze 3 bis 5 Minuten rösten, bis sie goldfarben sind und zu duften beginnen. Braune Butter, Bananenscheiben, braunen Zucker sowie Salz unterrühren und alles unter gelegentlichem Rühren 4 bis 5 Minuten garen, bis die Mischung Blasen wirft. Den Topf vom Herd nehmen.

In einem luftdicht verschlossenen Behälter hält sich das abgekühlte Kompott bis zu 3 Tagen im Kühlschrank. Vor dem Servieren in der Mikrowelle aufwärmen.

