

Qualität
liegt in unserer **Natur**



*Hochgenuss aus
der Natur:*

Leckere kanadische Rezepte



Government
of Canada

Gouvernement
du Canada

Canada



Eiswein-Wodka-
Cocktail **5**



Heidelbeer-
Macadamianuss-
Hafer-Muffins **7**



Gefüllter und
gegrillter Hummer **9**



Heilbuttfilet im
Bierteig **11**



Pfirsichgratin mit
Vidal-Eiswein **13**



Hühnerflügel mit
Ahornsirupglasur **15**



Kanadische
Pilzsuppe **17**



Kanadische
Erbsensuppe nach
Hausmacher Art **19**



Knusprige
Schweinerippchen
mit Ahornsirup **21**



Geräucherter,
kanadischer
Pazifikklachs mit
Wildreis-Blinis
und Cranberry-
Kompott **23**

VORWORT

Wenn sich in Kanada der feuchtwarmer Sommer seinem Ende zuneigt, wenn die Tage frischer und die Nächte frostig werden, dann beginnt das eindrucksvolle Farben- und Naturschauspiel des kanadischen Herbstes: Das Laub der Bäume verwandelt sich in ein Meer aus leuchtendem Orange und Rot, und Schneegänse ziehen in riesigen Schwärmen in ihre Winterquartiere im Süden. Dies ist auch die Zeit, in der überall zwischen Atlantik und Pazifik reiche Ernte gefeiert wird.

Als fünftgrößter Exporteur von Nahrungsmitteln und Agrarrohstoffen auf der Erde ist Kanada weltberühmt für seine Erntefrüchte. Daher möchten wir Sie gerade jetzt, in der Erntezeit, in einige unserer Lieblingsrezepte einweihen. Lassen Sie sich von frischen, gesunden Zutaten aus Kanada inspirieren und verwöhnen Sie sich und ihre Familie zu Hause mit unseren köstlichen Rezeptvorschlägen.

Kanadas Agrarprodukte werden im Einklang mit einer intakten Umwelt hergestellt und genügen den allerhöchsten Sicherheitsstandards der Welt, denn unseren Farmern und Produzenten liegt die Gesundheit der Verbraucher am Herzen. Mit ihrem Wissen und Können bringen sie eine reiche Auswahl an bekömmlichen Speisen auf unsere Tische. Kanada profitiert außerdem von riesigen, fruchtbaren Anbaugeländen und nicht zuletzt von den strengen Wintern, die Schädlinge und Krankheitserreger ganz natürlich in die Schranken weisen. Das Ergebnis: gesunde Naturkost aus Kanada. Auch die ökologische Landwirtschaft gewinnt immer mehr an Bedeutung. Vielleicht haben Sie sich sogar schon einmal gefragt, was einige der bekanntesten Spezialitäten der Welt so wertvoll macht. Die Antwort darauf kommt wenigstens zum Teil aus Kanada: Die besten französischen Senfsorten werden aus kanadischem Senfsamen hergestellt, italienische Pastamacher verwenden kanadischen Weizen, und Bierbrauer in aller Welt, auch in Deutschland, setzen auf kanadisches Malz.

Daher laden wir Sie ein, einige unserer Lieblingsgerichte auszuprobieren. Entdecken Sie zusammen mit Ihrer Familie das Geheimnis, warum kanadische Speisen und Getränke so lecker sind:

Qualität
liegt in unserer **Natur**

Genießen Sie die Früchte des kanadischen Herbstes – gesunde, hochwertige Lebensmittel, die selbst verwöhnte Gaumen in aller Welt zufrieden stellen.

Wenn Sie weitere Rezepte suchen oder mehr über Lebensmittelprodukte aus Kanada erfahren möchten, besuchen Sie **www.so-schmeckt-kanada.de**



Wussten Sie schon, dass....?

...Eiswein Temperaturen von mindestens $-8\text{ }^{\circ}\text{C}$ benötigt, um produziert zu werden.

Eiswein-Wodka-Cocktail

30 ml	Kanadischer Wodka 
1 ½ EL	Cranberry-Sirup* 
3 TL	Vidal-Eiswein 
	Eiswürfel

Zubereitung

Kanada ist für die hervorragende Qualität seiner Whiskies, Weine und Eisweine berühmt; aber in Kanada wird auch ausgezeichnete Wodka hergestellt.

Wodka und Eiswein in einem mit Eiswürfeln gefüllten Shaker mixen. In ein Glas gießen, den Cranberry-Sirup dazugießen und servieren.

* Cranberry-Sirup

125 ml	Wasser
100 ml	Ahornsirup 
3 ½ EL	Cranberries 

Zubereitung

Alle Zutaten verrühren, zum Kochen bringen und abkühlen lassen. Durch ein Sieb abgießen. Den Cocktail mit den im Sirup gekochten Cranberries garnieren.



Wussten Sie schon, dass....?

...Kanada das weltweit wichtigste Ausfuhrland für wilde Heidelbeeren ist, auch „Kleinbuschige Heidelbeere“ genannt.

Heidelbeer-Macadamianuss-Hafer-Muffins

Ergibt 6 Muffins

40 g	wilde kanadische Heidelbeeren, leicht bemehlt 
60 g	Weizenvollkornmehl
2 EL	Leinsamen, gemahlen
80 g	Weizenmehl (Typ 550)
50 g	Hafermehl
2 EL	Backpulver
eine reichliche Prise	Salz
100 g	brauner Zucker
3 EL	geschmolzene Butter
1	Ei
1 EL	Ahornsirup 
125 ml	Sojamilch
1 TL	Rapsöl
50 g	Rosinen
30 g	Macadamianüsse
	einige Tropfen Vanille-Extrakt

Zubereitung

In einer Schüssel, die groß genug für alle Zutaten ist, zunächst den Zucker, die Butter und das Ei glatt rühren. Dann die Sojamilch, das Öl, den Ahornsirup und etwas Vanille dazugeben.

In einer zweiten Schüssel die drei Mehlsorten, die Leinsamen, Salz und Backpulver mischen.

Die Heidelbeeren bemehlen und zusammen mit den Nüssen und Rosinen zur flüssigen Mischung hinzugeben. Anschließend die trockenen Zutaten untermengen, aber nicht zu stark verrühren.

Den Teig auf mit Butter eingefettete Muffin-Backförmchen verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C 20 Minuten lang backen. Vor dem Servieren abkühlen lassen.



Wussten Sie schon, dass....?

...in Kanadas sauberen, kalten Gewässern über 160 Fisch- und Schalentierarten leben.

Gefüllter und gegrillter Hummer

Ergibt 2 bis 4 Portionen

2 Hummer 500 bis 600 g	Kanadischer Hummer, lebend 
100 g	Lauch, gewürfelt
100 g	Zwiebel, gewürfelt
100 g	Fenchel, gewürfelt
50 g	roter Pfeffer, sehr grob gemahlen
2 Zehen	Knoblauch, gehackt
2 EL	Butter
3 Stängel	Estragon, gehackt
100 ml	Weißwein (Riesling)
90 ml	saure Sahne
zum Abschmecken	Salz und Cayennepfeffer
1 EL je Liter Wasser	Salz
	Wasser

Zubereitung

Die beiden Hummer in siedendem Wasser mit 15 g (1 Esslöffel) Salz je Liter 5 bis 6 Minuten lang garen. Danach aus dem Wasser nehmen und abkühlen lassen.

Das Gemüse würfeln. Nur den Knoblauch und den Estragon hacken. Das Gemüse in einem Topf kurz in Butter anbraten, aber nicht anbräunen. Sobald die Zwiebeln glasig werden, den Knoblauch und dann den Wein hinzugeben. Die Flüssigkeit verkochen und die saure Sahne dazugeben.

Die Hummer halbieren und den Sack hinter den Augen entfernen. Mit einem Löffel die weichen Teile des Hummers in den Topf mit dem Gemüse geben und verrühren.

Die Hummerhälften in eine Grillpfanne legen und das Gemüse darüber geben. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C 5 bis 6 Minuten lang erwärmen.




Wussten Sie schon, dass....?

...rund 30 Prozent der weltweiten Braugersteproduktion aus Kanada stammen.

Heilbuttfilet im Bierteig

Ergibt 4 Portionen

4 Stücke à 150 g	frisches kanadisches Heilbuttfilet 
3 EL	Rapsöl
3 EL	Zitronensaft
2 Stängel	Thymian
zum Abschmecken	frisch gemahlener Pfeffer
zum Braten	Rapsöl


Zubereitung

Alle Zutaten außer dem Fisch miteinander vermengen und den Heilbutt 30 Minuten lang darin einlegen. Den Bierteig nach dem Rezept *Kanadischer Bierteig* zubereiten.

Öl auf 180 °C erhitzen.

Die Heilbuttfillets vollständig mit dem Bierteig bedecken. Den überschüssigen Bierteig entfernen und die Filets im heißen Öl braten. Wenden, damit der Teig gleichmäßig braun wird. Dann die Filets mit einer Schaumkelle aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier legen und salzen. Die Heilbuttfillets noch heiß mit Pommes frites servieren.

Kanadischer Bierteig

5 TL	helles kanadisches Bier 
5 TL	dunkles kanadisches Bier 
100 g	Weizenmehl (Typ 550), gesiebt
1	Ei
½ TL	Salz
4 TL	Öl
3 EL	Milch
2	Eiweiß
eine Prise	Currypulver

Zubereitung

Mehl, Salz und Currypulver in einer Schüssel mischen. In der Mitte eine große Mulde formen.

In einer zweiten Schüssel die Milch, die beiden Biersorten, das Öl und das Ei verrühren. Die Hälfte davon in die Mitte der Schüssel mit dem Mehl gießen, ohne dass das Mehl feucht wird. Nun das Mehl nach und nach gründlich mit der Flüssigkeit verquirlen. Wenn der Teig andickt, die restliche Flüssigkeit hinzugießen. Der Bierteig muss glatt sein und darf nicht Klumpen. Den Teig aber nicht zu stark verrühren, da er sonst zu zäh wird. Zuletzt etwas Öl auf den Teig träufeln, damit er nicht rissig wird. 20 Minuten ziehen lassen.

Die Eiweiß mit einer Prise Salz in eine große Schüssel geben. Das Ei mit einem Quirl schaumig schlagen (Hinweis: ergibt das 10- bis 12-fache Volumen). Den Eischnee locker unter den Bierteig heben.




Wussten Sie schon, dass....?

...Eisweintrauben vor dem Pressen handverlesen werden.

Pfirsichgratin mit Vidal-Eiswein

Ergibt 2 bis 4 Portionen

30 ml	Kanadischer Vidal-Eiswein (Zimmertemperatur) 
4	Eigelb
4 EL	Schlagsahne (35 % Fett)
2 EL + 2 TL	weißer Zucker
4	Pfirsiche
Zum Garnieren:	
225 g	frische Heidelbeeren

Zubereitung

Die Pfirsiche waschen, halbieren und entkernen. Die Pfirsichhälften in Scheiben schneiden und auf tiefen Serviertellern anordnen.

Die kalte Schlagsahne in eine Schüssel geben. 10 g (2 Teelöffel) Zucker dazugeben und die Sahne steif schlagen, beiseite stellen.

Die 4 Eigelb in eine ausreichend große Edelstahlschüssel gießen. Die restlichen 30 g (2 Esslöffel) Zucker mit dem Eigelb verquirlen. 30 ml Vidal-Eiswein dazugießen und das Ganze schaumig schlagen. Nun den Schaum im Wasserbad (über einem kleinen Topf mit köchelndem Wasser) weiter schlagen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat. Die Weinschaumsoße vom Herd nehmen und zum Abkühlen in eine andere Schüssel umgießen.

Die Schlagsahne mit einem Pfannenwender vorsichtig unter die Weinschaumsoße schlagen. Die Pfirsiche mit der Weinschaumsoße bedecken und die Teller in den Ofen stellen. Achtung, die Weinschaumsoße wird im Ofen sehr schnell braun!

Zuletzt mit ein paar wilden Heidelbeeren garnieren und sofort servieren.




Wussten Sie schon, dass....?

...85 % der weltweiten Ahornsirupproduktion aus Kanada stammen.

Hühnerflügel mit Ahornsirupglasur

Ergibt 4 bis 6 Portionen

1 kg	Hühnerflügel
Für die Marinade:	
125 ml	Ahornsirup 
50 ml	Chilisauce
1	kleine Zwiebel, gehackt
2 EL	Apfelessig
1 EL	Senf 
1 TL	Worcestershire-Sauce

Zubereitung (Marinade)

Ahornsirup, Chilisauce, Zwiebel, Essig, Senf und Worcestershire-Sauce in einem flachen Gefäß verrühren.

Zubereitung (Hühnerflügel)

Die Hühnerflügel in die Marinade legen und mindestens vier Stunden abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen, die Stücke dabei gelegentlich wenden. Die Hühnerflügel auf einem Rost im Backofen garen oder auf dem Gartengrill braten, das Fleisch dabei ab und zu mit der Marinade bestreichen, bis es durch und durch gar ist. Alternativ können Sie auch Hühnerkeulen verwenden.



Wussten Sie schon, dass....?

.... Kanada dank seiner kalten Wintersaison viel weniger Pflanzenschutzmittel verbraucht als andere Länder?

Kanadische Pilzsuppe

Ergibt 10 bis 12 Portionen

30 g	getrocknete Mischpilze 
625 ml	Hühner- oder Gemüsebrühe
400 g	gehackte Zwiebeln
50 g	Butter
50 g	Mehl
1 Liter	Milch
1 ½ EL	Paprika
250 ml	Sauerrahm
2 TL	Salz
1 EL	frisch gepresster Zitronensaft
2 TL	Dill
1 EL	Soja-Sauce

Zubereitung

Mischpilze in einer Schüssel mit heißem Wasser oder Brühe übergießen und 15 Minuten quellen lassen. Zwiebeln mit Butter in einer Pfanne glasig dünsten, Mehl hinzugeben und unter Rühren 2 bis 3 Minuten kochen lassen. Langsam die Pilze mit ihrer Flüssigkeit einrühren und bei mittlerer Hitze eindicken lassen. Milch und Paprika hinzugeben und 2 bis 3 Minuten köcheln lassen. Die Hälfte des Sauerrahms und die übrigen Zutaten hinzufügen. Die Suppe in einer Schüssel mit Sauerrahmflocken servieren.

Quelle: Northern Lights Foods (www.northernlightsfoods.com)



Wussten Sie schon, dass....?

...Kanada mehr Linsen und Erbsen exportiert als jedes andere Land der Erde.

Kanadische Erbsensuppe nach Hausmacher Art

Ergibt 10 bis 12 Portionen

1 kg	getrocknete Erbsen (gelbe Spalterbsen) 
300 g	gepökeltes Schweinefleisch
50 g	Schmalz
100 g	Möhren, gewürfelt
100 g	Sellerie, gewürfelt
100 g	Zwiebeln, gewürfelt
1 Bund	Petersilie, grob gehackt
1	Bouquet garni (Bund gemischte Kräuter)
1	Lorbeerblatt
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Erbsen 12 Stunden in kaltem Wasser einweichen.

Das gepökelte Schweinefleisch in eine Pfanne legen, mit kaltem Wasser bedecken und zum Kochen bringen, die Flüssigkeit abgießen.

Möhren, Sellerie, Zwiebeln und Schweinefleisch in Würfel schneiden und kurz in Schmalz anbraten.

Eingeweichte Erbsen, Bouquet garni, Petersilie, Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer zum Gemüse geben. Mit kaltem Wasser bedecken, aufkochen und etwa zwei Stunden sieden lassen.



Wussten Sie schon, dass....?

...man 40 Liter Saft braucht, um einen Liter Ahornsirup herzustellen.

Knusprige Schweinerippchen mit Ahornsirup

Ergibt 4 Portionen

1,5 kg	magere Schweinerippchen
175 ml	Ahornsirup 
15 ml	Chilisaucе
3 TL	Worcestershire-Sauce
3 TL	Rotweinessig
1	kleine Zwiebel, fein gehackt
1 ½ TL	kanadischer Senf (trocken) 
	Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Backofen auf 200 °C vorheizen, die Rippchen darin auf einem Rost eine halbe Stunde braten. Die übrigen Zutaten in einem Topf erhitzen und 5 Minuten kochen lassen. Die Rippchen vom Rost nehmen und die Temperatur auf 180 °C herunterschalten. Das Fleisch in einen Bratentopf legen und die Saucenmischung darüber verteilen. Weitere 45 Minuten ohne Deckel garen, dabei immer wieder mit Bratensaft bestreichen. Mit grünem Salat servieren.



Wussten Sie schon, dass....?

...das größte Süßwasserseensystem der Welt in Kanada liegt?

Geräucherter, kanadischer Pazifiklachs mit Wildreis-Blinis und Cranberry-Kompott

Ergibt 8 bis 10 Portionen

500 g	geräucherter, kanadischer Pazifiklachs 
300 g	Sauerrahm oder Crème Fraîche
	frischer Schnittlauch oder Kerbel
Cranberry-Kompott	
115 ml	Wasser, lauwarm
2 EL	Honig
1	kleine Zwiebel, gehackt
175 g	Cranberries (frisch oder gefroren) 
¼ TL	Salz
Blinis	
½ TL	Zucker
100 ml	Milch, lauwarm
3,5 g	Trockenhefe
75 g	Weizenmehl Typ 405
75 g	Buchweizenmehl
50 g	gekochter kanadischer Wildreis 
1	Ei
	Salz und frisch gemahlener Pfeffer nach Geschmack
	Butter oder Öl

Zubereitung: (Cranberry-Kompott)

Bei mittlerer Hitze 15 ml Wasser, Honig, Zwiebeln, Cranberries, ¼ TL Salz und Pfeffer in einer mittleren Pfanne verrühren und unter ständigem Rühren kochen, bis die Mischung sehr zart ist. Die fertige Mischung in einen Mixer geben und cremig pürieren, danach zur Seite stellen und abkühlen lassen.

Zubereitung: (Blinis)

Den Zucker mit Milch und Trockenhefe verrühren und 5 Minuten ruhen lassen. Weizenmehl hinzufügen und 5 Minuten durchkneten, danach ca. 60 Minuten gehen lassen (bis es schäumt oder sich Blasen bilden). In einer Schüssel Buchweizenmehl mit Salz und Pfeffer mischen, in einer anderen das Ei mit dem restlichen Wasser verquirlen. Sobald der Teig aufgegangen ist, abwechselnd die trockenen und nassen Zutaten hinzugeben, zum Schluss den gekochten Wildreis zufügen und gut durchkneten, den Teig danach nochmals 60 Minuten gehen lassen.

Butter oder Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und einen Esslöffel Teig darin von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Serviervorschlag

Die Blinis auf einem Servierteller anrichten und Räucherlachs, Sauerrahm und einem Klecks Cranberrykompott darüber verteilen. Mit Schnittlauch oder Kerbel garnieren.

Qualität
liegt in unserer **Natur**

Wenn Sie weitere Rezepte suchen oder mehr über Lebensmittelprodukte aus Kanada erfahren möchten, besuchen Sie

www.so-schmeckt-kanada.de

© Her Majesty the Queen in Right of Canada,
represented by the Minister of Agriculture and Agri-Food Canada (2012)

Catalogue N° A72-111/2012D

ISBN 978-0-662-03641-8

N° AAC 11690G