

# Kanada

B I T T E T Z U T I S C H



Agriculture and  
Agri-Food Canada

Agriculture et  
Agroalimentaire Canada

KANADA – BITTET ZU TISCH

Canada 

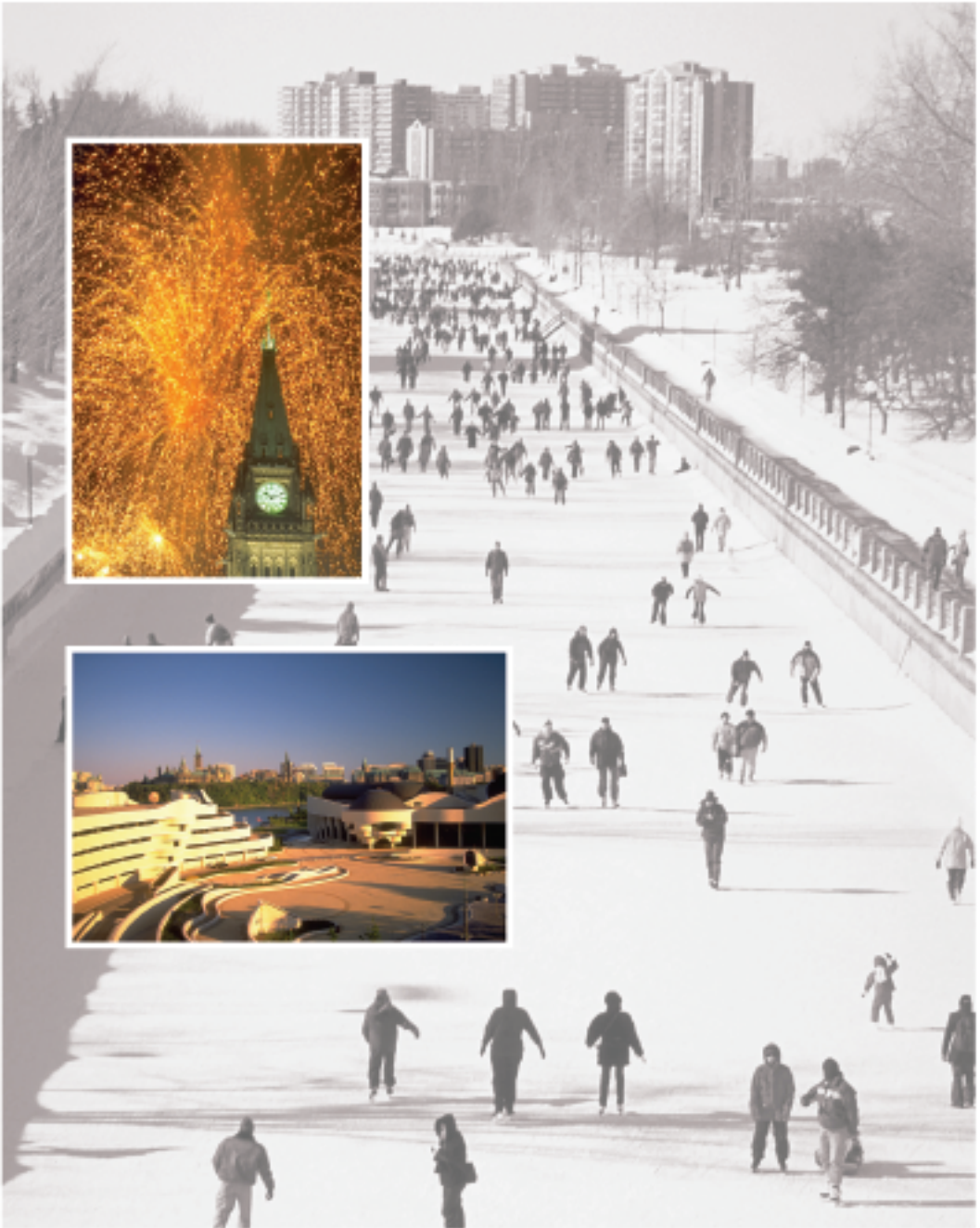
# Danksagung

Agriculture and Agri-Food Canada möchte sich bei allen Personen und Organisationen bedanken, die die Rezepte und Photographien Kanadas für dieses Kochbuch zur Verfügung gestellt haben. Dank ihres großzügigen Beitrags, bietet dieses Kochbuch einen wahren Einblick in die erstklassige Küche und Lebensmittelvielfalt Kanadas.

2. Auflage

*Kanada*   
B I T T E T Z U T I S C H

# Hauptstadtregion



**Großaufnahme** Winterfreuden, Ottawa, Ontario. Mit freundlicher Genehmigung der Partnerschaft für Touristik-Marketing der Provinz Ontario  
**Bild oben** Kanadischer Nationalfeiertag, Parlamentshügel, Ottawa, Ontario. Mit freundlicher Genehmigung der Partnerschaft für Touristik-Marketing der Provinz Ontario. **Bild unten** Kanadisches Völkerkundemuseum Gatineau, Provinz Quebec. Mit freundlicher Genehmigung der Partnerschaft für Touristik-Marketing der Provinz Ontario.



# Vorwort

Wir laden Sie ein, Kanada zu entdecken, die Vielfalt der unendlichen Weite und die Menschen, die darin leben. Von Vorspeisen bis Desserts, von Aperitif bis Digestif – Kanada bietet ein großes Spektrum köstlicher Speisen und Getränke.

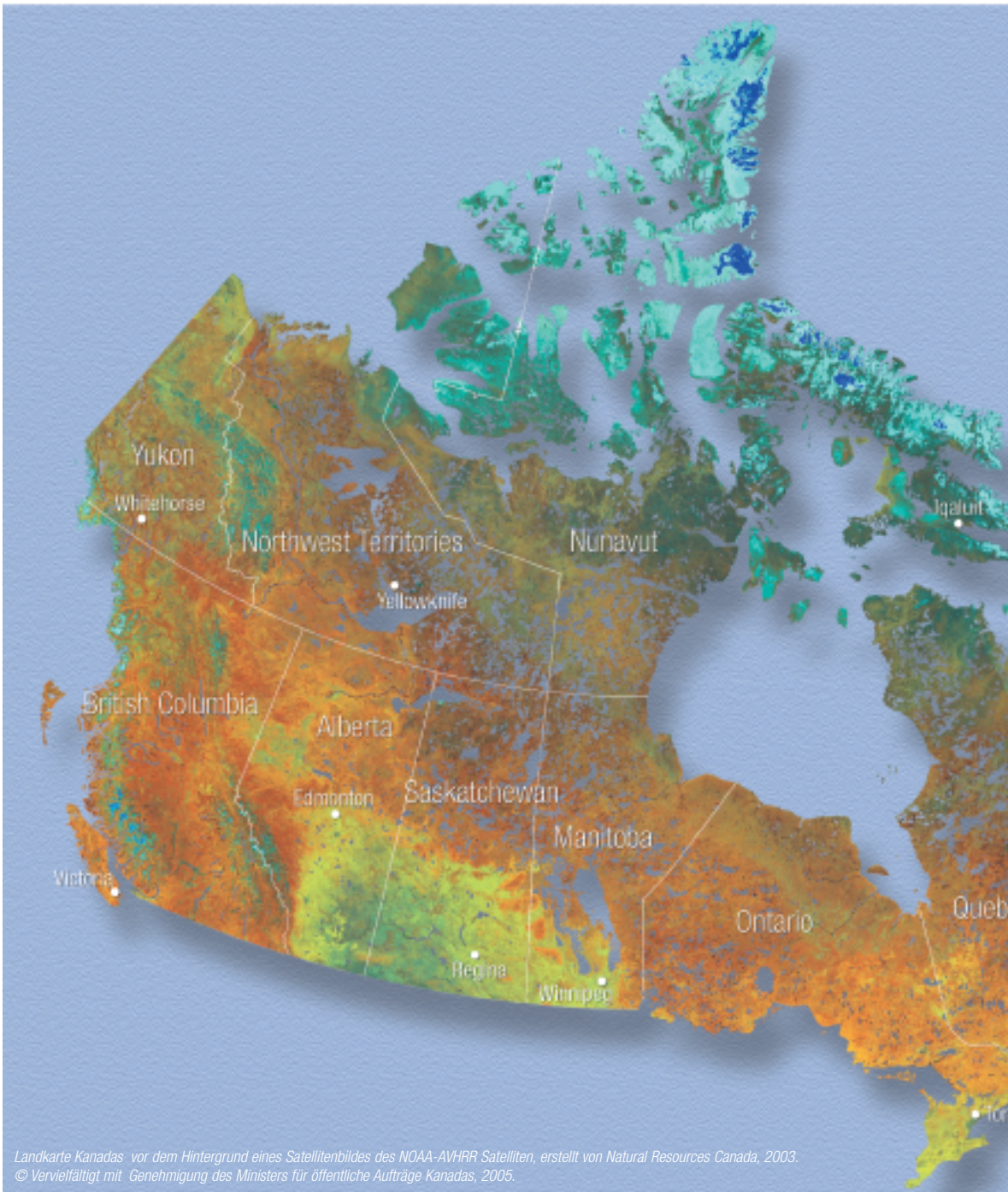
Gerichte aus Zeiten Kanadas frühester Einwohner, der First Nations, haben nichts von ihrem Reiz verloren und sind noch heute sehr beliebt. Schlemmen Sie Kanadas einmalige Spezialitäten: z. B. Wildreis, Bison, Ahornsirup und Waldblaubeeren. Entdecken Sie einen besonderen Genuss und probieren Sie eine der vielen kanadischen Wein- und Eisweinsorten.

Egal was Ihrem Gaumen schmeichelt – Atlantischer Hummer, Präriebison oder Eis-Cider aus Québec – Sie können sicher sein, dass es von höchster Qualität ist. Kanada ist stolz darauf, Ihnen nichts Geringeres als das Beste zu bieten.

Kanadas Landwirtschafts- und Lebensmittelindustrie ist eine der ältesten und wichtigsten Wirtschaftsbereiche, fest verwurzelt in der kanadischen Geschichte und Kultur. Gleichzeitig ist sie eine der dynamischsten und innovativsten Industrien des Landes, die einzigartige, interessante Produkte hervorbringt, die jede Tafel schmücken.

Probieren Sie die Rezepte in diesem Buch und entdecken Sie Kanadas Küche und Kultur – Rezepte, deren Zutaten Sie in Ihren Supermärkten und Feinkostgeschäften finden – und genießen Sie den Geschmack Kanadas!

Guten Appetit!



Landkarte Kanadas vor dem Hintergrund eines Satellitenbildes des NOAA-AVHRR Satelliten, erstellt von Natural Resources Canada, 2003.  
© Vervielfältigt mit Genehmigung des Ministers für öffentliche Aufträge Kanadas, 2005.





# Inhalt

## 1 Vorspeisen

Wodka-Marinierter Meeresfrüchte Vorspeise	14
Hühnerfügel mit Ahornsirupglasur	15
Bisonfleisch Carpaccio	16
Humberbaguette	17
Tapas von kanadischen Jakobsmuscheln auf Pepperjack Crostini	18
Gegrillte Krabben	19
Kanadische Krabben-Käse-Küchlein	20
Kanadische Krabben-Crêpes-Röllchen mit Ahornsirup	21

## 2 Salate

Kartoffelsalat mit Lachs	24
Wildreis Sommersalat	26
Kanadischer Wildreissalat	28
Würzige Vinaigrette mit kanadischen Ahornsirup	29
Marinierter Salat mit Präriebison	30
Linsensalat mit Knoblauchblüten	32

## 3 Suppen

Kanadische Pilzsuppe	36
Wildreis-Tomatensuppe	38
Kanadische Erbsensuppe nach Hausmacher Art	40
Kanadische Fischsuppe	42

## 4 Hauptgerichte

Bisonspieße in Weinmarinade	46
Kochtipps für die Zubereitung von Bisonfleisch	47
Prärie Satay	48
Bison Stroganoff	50
Bisonbraten mit Waldpilzen	52
Moutie Chili	54
Pfeffer-Bisonfleisch mit gebratenen Pilzen	56
Schweinekoteletts mit Ahornsirup-Karamel-Zwiebeln	57
Gegrilltes Schweinefleisch	58
Knusprige Schweinerippchen mit Ahornsirup	60
Couscous mit Hühnchen, scharfen Kirchererbsen und Harissa aus roten Linsen	62
Schweinemedallions mit kanadischer Apfel-Eis cider-Sauce	63
Pasta mit Morchel-Sahne-Sauce	64
Schneekaninchen	66
Rinderbraten mit Cranberryfüllung	68
Wildreisfüllung	70
Cranberryfüllung	72
Brotfüllung	73



<b>5</b>	<b>Fisch und Meeresfrüchte</b>	
	Gegrillter Lachs mit Beerenkompott	76
	Lachs à la Bosc	78
	Geräucherter, kanadischer Paziflachs mit Wildreis-Blinis und Cranberry-Kompott	79
	Pilz-Shrimp-Quiche	80
	Lauch-Spinat Linguine mit Kaltwasser-Shrimps	82
	Jakobsmuscheln mit Eis-Cider	84
	Clam Chowder – Kanadische Jakobsmuschelsuppe	86
	Linguine in Krabben-Sauce	88
	Gedämpfte kanadische Muscheln mit Sabayone von kanadischem Eiswein	89
<b>6</b>	<b>Beilagen</b>	
	<b>Gemüse</b>	
	Honig-glierte Karotten	92
	Honig-Senf Kartoffelecken	93
	<b>Brot</b>	
	Honig-Nuss Wildreisbrot	94
	<b>Verschieden</b>	
	Creton von grünen Linsen und Schnittlauch	96
	Kanadische Schwarze Bohnen Plätzchen	97
<b>7</b>	<b>Desserts</b>	
	Waldblaubeertörtchen	100
	Waldblaubeerkuchen	102
	Saskatoonbeeren und Ahornsirup-Pudding mit Eiswein-Sauce	103
	Ahornsirup Fondue	104
	Ahornsirupmousse	104
	Ahornmousse mit Frucht-Coulis	106
	Ahornsirup-Walnuss-Butterkuchen	107
	Ahornsiruptörtchen	108
<b>8</b>	<b>Cocktails</b>	
	Berry Berry Cocktail	114
	CC Manhattan	114
	CC Whisky Sour	115
	Classic Cosmopolitan	115
	Cocktail Cosmopolitan	116
	Kristall	116
	Sommerliche Honigsangria	117
	Iceberg Eiswein Martini	117
	Iceberg Meeresbrise	118
	Paradies	118
	Schneeball Martini	119
<b>9</b>	<b>Alkoholfreie Getränke</b>	
	Leichte Honig-Beeren Milchshake	122
	Beeriger Cranberry Punsch	124
	Ahornsiruplimonade	125



Ontario

**Großaufnahme** Ottawa-Tal, Ottawa, Ontario. Mit freundlicher Genehmigung der Partnerschaft für Touristik-Marketing der Provinz Ontario. **Bild links** Point Pelee Nationalpark, Ontario. Mit freundlicher Genehmigung der Partnerschaft für Touristik-Marketing der Provinz Ontario. **Bild rechts** Musikalisch untermalte Vorführung der Reitertruppe der kanadischen Bundespolizei, Ottawa, Ontario. Mit freundlicher Genehmigung der Partnerschaft für Touristik-Marketing der Provinz Ontario.



# Vorspeisen

Wodka-Marinierte Meeresfrüchte Vorspeise

Hühnerflügel mit Ahornsirupglasur

Bisonfleisch Carpaccio

Hummerbaguette

Tapas von kanadischen Jakobsmuscheln auf Pepperjack Crostini

Gegrillte Krabben

Kanadische Krabben-Käse-Küchlein

Kanadische Krabben-Crêpes-Röllchen mit Ahornsirup

Von links nach rechts:

Wodka-Marinierte Meeresfrüchte Vorspeise

Tapas von kanadischen Jakobsmuscheln auf Pepperjack Crostini

Hummerbaguette

Hühnerfügel mit Ahornsirupglasur

Bisonfleisch Carpaccio

Hinten: Gegrillte Krabben





# Wodka-Marinierte Meeresfrüchte Vorspeise

500 g Kanadische Jakobsmuscheln

60 ml Kanadischer Wodka

Saft von 2 Limetten

75 ml Olivenöl

500 g Kanadische Kaltwassershrimps, gekocht

Für die Sauce

90 ml Kanadischer Wodka

125 ml Tomatensauce

2 EL Meerrettich

Spritzer Tabasco-Sauce

Prise Knoblauchpulver

## Zubereitung (Meeresfrüchte)

Jakobsmuscheln waschen und trocken tupfen. In Limettensaft und 60 ml Wodka marinieren und 3 bis 4 Stunden kalt stellen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Muscheln darin von jeder Seite 2 bis 3 Minuten braten. Warm oder kalt mit Shrimps und Sauce servieren.

## Zubereitung (Sauce)

Zutaten verrühren und nach Geschmack würzen. Mit gegrillten Muscheln und Shrimps servieren und nach Belieben mit Kräutern garnieren.

Ergibt 6 bis 8 Portionen

Quelle: Canadian Iceberg Vodka Corporation ([www.icebergvodka.com](http://www.icebergvodka.com))

## Muscheln

Es gibt in der Regel drei verschiedene Muschelsorten. Die größten sind die sogenannten „Sea Scallops“ (Jakobsmuscheln), gefolgt von den „Bay Scallops“ und „Calio scallops“. Das Fleisch dieser Muscheln kann cremefarben, hautfarben oder leicht rosa sein. Die Muscheln werden meist direkt nach dem Fang von den Schalen entfernt und frisch oder gefroren verkauft. Um den gesunden und frischen Geschmack der Muscheln zu erhalten, kochen Sie sie in wenig oder ganz ohne Fett. Probieren Sie die Muscheln auch gegrillt, pochiert, frittiert oder gebraten.

# Hühnerflügel mit Ahornsirupglasur

**1 kg Hühnerflügel**

Für die Marinade

**125 ml Ahornsirup**

**50 ml Chilisauce**

**1 kleine Zwiebel, gehackt**

**30 ml Apfelessig**

**15 g Senf**

**5 ml 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.

Ergibt 4 bis 6 Portionen

*Quelle: Agriculture and Agri-Food Canada ([www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes\\_g.htm](http://www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes_g.htm))*

# Bisonfleisch Carpaccio

160 ml Kanadisches Bier

60 g Zwiebeln, kleingeschnitten

1 EL Knoblauch, kleingeschnitten

2 EL trockener Rotwein

5 EL Pflanzenöl

450 g Bisonfleisch, kleingeschnitten

60 g Kanadischer Senf

2 EL Petersilie, gehackt

2 EL schwarze Pfefferkörner, zerstoßen

2 EL Koriander, gehackt

junger Salat

Olivenöl, extra virgin

## Zubereitung (Marinade)

Bier, Zwiebeln, Knoblauch, 2 EL Öl und Wein vermischen und aufkochen lassen. Flüssigkeit beiseite stellen und abkühlen lassen.

## Zubereitung (Bisonfleisch)

Das Fleisch in die Marinade einlegen und mindestens 24 Stunden kaltstellen (das Fleisch länger einlegen, wenn es fester werden soll). Das marinierte Bisonfleisch aus der Flüssigkeit nehmen und abtupfen. Fleisch in einer sehr heißen Pfanne in 3 EL Öl braten und abkühlen lassen. Das gebratene Bisonfleisch mit Senf bestreichen. Die gehackte Petersilie mit Pfefferkörnern und Koriander mischen, das Fleisch in der Kräutermischung wenden und zu einer Rolle formen. Diese leicht anfrieren (so lässt es sich leichter schneiden) und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben auf dem Salat anrichten und mit extra feinem Olivenöl beträufeln.

Ergibt 4 bis 8 Portionen

*Quelle: Alberta Bison Association, Rezept zur Verfügung gestellt von Canadian Bison Association ([www.bisoncentral.com](http://www.bisoncentral.com))*



# Hummerbaguette

**340 g Kanadisches Hummerfleisch,  
frisch oder gefroren**

**8 bis 12 EL Majonaise**

**2 TL Zitronensaft**

**3 EL gewürfelter Sellerie**

**2 EL gehackte Zwiebeln (nach Bedarf)**

## Zubereitung

Hummerfleisch auftauen und abtropfen lassen, anschließend in mundgerechte Stückchen schneiden. Majonaise mit Zitronensaft, Sellerie und Zwiebel in einer kleinen Schüssel verrühren. Hummerfleisch hinzugeben und gut untermengen.

Hummersalat auf Ihrem Lieblingsbrot servieren (Baguette, Croissant, Ciabatta, etc.) oder in Pitataschen füllen.

Ergibt 4 bis 6 Portionen

*Quelle: Taste of Nova Scotia Society ([www.tasteofnovascotia.ns.ca](http://www.tasteofnovascotia.ns.ca))*

## Hummer

In Kanada wird Hummer in allen Atlantikprovinzen (Newfoundland, New Brunswick, Nova Scotia und Prince Edward Island) und Québec gefangen und verarbeitet. Zweimal im Jahr herrscht Hauptsaison für den Hummerfang: zu Beginn der Frühjahrssaison von April bis Juni und im Dezember nach Eröffnung des Winterfischfangs im Südwesten Nova Scotias.

# Tapas von Kanadischen Jakobsmuscheln auf Pepperjack Crostini

750 g Kanadische Jakobsmuscheln

60 ml Olivenöl

60 g rote Paprika aus dem Glas, in Stückchen  
(Saft auffangen)

1 EL frischer Knoblauch, fein gehackt

1 Bund grüne Frühlingszwiebeln, gehackt

25 ml frischer Limettensaft

Tabasco-Sauce

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Pfefferkäse

Crostini

## Zubereitung

Jakobsmuscheln in einer großen Schüssel gleichmäßig im Olivenöl wenden. Eine große beschichtete Pfanne auf höchster Stufe erwärmen, eine Lage Jakobsmuscheln in der heißen Pfanne 1 1/2 bis 2 Minuten anbraten. Die Muscheln wenden, die übrigen Zutaten untermengen und nochmals 1 1/2 bis 2 Minuten bei großer Hitze weiterbraten.

Als Vorspeise:

Die Jakobsmuscheln mit Käse und Crostini auf Tellern anrichten, oder die Muscheln zusammen auf einer großen Platte servieren, von der sich Ihre Gäste selbst bedienen können.

Ergibt 6 bis 8 Portionen

Quelle: *Clearwater Seafoods* ([www.clearwater.ca/storefront/](http://www.clearwater.ca/storefront/))

# Gegrillte Krabben

Für die Knoblauch-Zitronen-Butter

**125 g Butter**

**2 Knoblauchzehen, gepresst oder gehackt**

**25 ml Zitronensaft, frisch gepresst**

**Spritzer Worcestershire-Sauce**

**Prise frisch gemahlene schwarze Pfeffer**

**1 EL frische Kräuter, gehackt  
(z. B. Thymian, Schnittlauch oder Petersilie)**

**Krabben**

**1 kg 'Easy Snap' Krabbenschere, aufgetaut**

## Zubereitung (Knoblauch-Zitronenbutter)

Butter schmelzen lassen, mit Knoblauch, Zitronensaft und Worcestershire-Sauce verrühren und nach Geschmack pfeffern. Bei schwacher Hitze 4 - 5 Minuten kochen, von der Herdplatte nehmen und die Kräuter einrühren.

## Zubereitung (Krabben)

Die Krabben auf dem Grill braten (ca. 3 - 4 Minuten bzw. bis die Krabben vollständig erwärmt sind), dabei wenden und mit der Knoblauch-Zitronenbutter bestreichen.

Ergibt 8 bis 10 Portionen

*Quelle: Clearwater Seafoods ([www.clearwater.ca/storefront/](http://www.clearwater.ca/storefront/))*

## Eismeerkrabben

In Kanada werden Eismeerkrabben (snow crabs) in den Atlantikprovinzen Newfoundland, New Brunswick, Nova Scotia, Prince Edward Island sowie in Quebec gefangen und weiterverarbeitet. Während der kanadischen Fischfangsaison von April bis November werden Eismeerkrabben in einer Tiefe von 1 bis 470 Metern in Fallen auf sandigem Boden gefangen. Kommerziell gefangene Krabben sind 9,5 bis 15 cm gross und wiegen zwischen 350 g und 1,3 kg. Beim Kochen verfärbt sich die Schale hellorange, das Fleisch hat einen intensiven, süßen Geschmack und ist von fester Konsistenz. Das Fleisch der Eismeerkrabbe ist aussen orange-pink und innen weiss und ist durchzogen von feinen, zarten Fäden mit mildem, köstlichem Geschmack.

# Kanadische Krabben-Käse-Küchlein

75 g Mehl

1/2 TL Backpulver

Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer nach Geschmack

50 g milder kanadischer Cheddar, gerieben

1 Ei, getrennt (bei Zimmertemperatur)

100 ml Milch

25 g Butter, geschmolzen

100 g Fleisch von kanadischen Snow Crabs, abgetropft

1 grüne Zwiebel, gehackt

Butter

## Zubereitung

Mehl, Backpulver, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Käse in einer großen Schüssel vermengen. Das Eigelb, die Milch und die geschmolzene Butter in einer kleinen Schüssel verrühren, danach Krabbenfleisch und die grüne Zwiebel hinzufügen. Das Eiweiß separat steif schlagen. Die Eigelbmasse locker mit den trockenen Zutaten verrühren, dann das Eiweiß unterheben. Bei mittlerer Hitze etwas Butter in einer mittleren Pfanne schmelzen lassen, den Teig teelöffelweise in die Pfanne geben und kleine, duftige Küchlein goldbraun abbacken (wie Pfannkuchen zubereiten).

Ergibt ca. 20 kleine Küchlein

Quelle: Agriculture and Agri-Food Canada ([www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes\\_g.htm](http://www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes_g.htm))

# Kanadische Krabben-Crêpes-Röllchen mit Ahornsirup

30 g Glasnudeln, gekocht

15 g getrocknete Pilze, eingeweicht\* und in kleine  
Würfel geschnitten

250 g Fleisch von kanadischen Snow Crabs,  
abgetropft

1 kleine Karotte, gerieben

1 mittlere Zwiebel, fein gewürfelt

1 Ei, leicht verquirt

Salz, Pfeffer und Zitronensaft nach Geschmack

1–2 Eiweiß, leicht geschlagen

20 Crêpes

Kopfsalatblätter zum Einrollen

Öl

Backpapier

Crêpes

50 g Mehl

Salz und Pfeffer nach Geschmack

2 Eier

125 ml Milch

25 g Butter, geschmolzen

Sauce zum Dippen

100 ml Ahornsirup

1/2 EL kanadischer scharfer Senf

1/2 EL gemahlener Ingwer

TL Worcestershire Sauce

Saft einer halben Zitrone

## Zubereitung

\*Die Pilze vor der Verarbeitung 30 Minuten in einer Schüssel mit lauwarmem Wasser einweichen, herausnehmen und die Flüssigkeit nahezu vollständig auswringen.

Die Nudeln, Krabbenfleisch, Karotte und Zwiebel in einer großen Schüssel vermengen. Das Ei, Salz und Pfeffer und Zitronensaft hinzugeben und beiseite stellen.

Eine Seite der Crêpes dünn mit Eiweiß bestreichen und einen Esslöffel der Krabbenmischung in die Mitte geben. Beide Seiten der Crêpes nach innen falten, die Crêpes aufrollen (wie eine Frühlingsrolle) und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Die Crêpes-Rollen dünn mit Öl bestreichen und 4 bis 8 Minuten bei 200°C backen, dabei mehrmals wenden, damit sie gleichmäßig braun werden.

Die Crêpes auf einer Platte anrichten und mit Salatblättern servieren – sie werden zum Verzehr in Salatblätter gewickelt und in die Sauce gedippt.

## Zubereitung (Crêpes)

Mehl, Salz und Pfeffer in einer mittleren Schüssel mischen. Eier einrühren, dann Milch und geschmolzene Butter hinzugeben. Kleine Mengen des Teigs in einer mittleren (Crêpes-) Pfanne zu möglichst dünnen Crêpes ausbacken. Pro Seite 1 bis 2 Minuten backen. Den Teig so vollständig zu Crêpes verarbeiten.

## Zubereitung (Sauce)

Ahornsirup, Senf, Ingwer, Worcestershire Sauce und Zitronensaft verrühren. Die Sauce bei Zimmertemperatur beiseite stellen, damit sich die Aromen voll entfalten können und sie die warmen Crêpes nicht abgekühlt.

Die Sauce kann auch vorher zubereitet und kühl gelagert werden, sie sollte aber unbedingt bei Zimmertemperatur zu den Crêpes-Rollen serviert werden.

**Alternativer Serviervorschlag:** Die Crêpes-Rollen können auch in einem Wok oder einer Friteuse bei 190°C drei bis fünf Minuten gebraten werden.

Ergibt ca. 20 Crêpes



**Großaufnahme** Marschlandschaft, Nicolle Flats, Buffalo Pound Provinzpark, Saskatchewan. Mit freundlicher Genehmigung des Tourismusverbandes der Provinz Saskatchewan / Douglas E.Walker. **Bild oben** Nordlichter, Moose Mountain Provinzpark, Saskatchewan. Mit freundlicher Genehmigung des Tourismusverbandes der Provinz Saskatchewan / Douglas E.Walker. **Bild unten** Deer Valley Golfplatz, Saskatchewan. Mit freundlicher Genehmigung des Tourismusverbandes der Provinz Saskatchewan / Douglas E.Walker.



# Salate

Kartoffelsalat mit Lachs

Wildreis Sommersalat

Kanadischer Wildreissalat

Würzige Vinaigrette mit Kanadischem Ahornsirup

Marinierter Salat mit Präriebison

Linsensalat mit Knoblauchblüten

# Kartoffelsalat mit Lachs

4 mittelgroße Kartoffeln, gekocht

125 ml italienisches Dressing

170 g Lachs aus der Dose, in Stückchen geschnitten

50 g Sellerie, in Stückchen geschnitten

1 grüne Zwiebel, in Scheiben geschnitten

50 g grüne und rote Paprika, gewürfelt

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Salatblätter, Tomaten- und Gurkenscheiben  
zum Verzieren

## Zubereitung

Kartoffeln vom Vortag ca. 2 Minuten auf hoher Stufe in der Mikrowelle erwärmen, wenn nötig schälen, und in Stücke schneiden. Die Hälfte des Dressings über die Kartoffeln gießen, vorsichtig verrühren und kalt stellen. Einige Stunden oder über Nacht marinieren lassen. Kurz vor dem Servieren das restliche Dressing und die übrigen Zutaten (bis auf die Salatblätter, Tomaten- und Gurkenscheiben) hinzugeben und vorsichtig unterheben. Salat auf den Salatblättern anrichten und mit Tomaten- und Gurkenscheiben verzieren

Ergibt 4 Portionen

*Quelle: Prince Edward Island Potato Board ([www.peipotato.org/](http://www.peipotato.org/))*

## Lachs

Der Atlantiklachs kommt im Süßwasser zur Welt und bleibt so lange dort, bis er eine physiologische Umwandlung durchmacht, die es ihm ermöglicht, auch in Salzwasser zu leben. Nach ein bis drei Jahren im Meer kehrt der Lachs zu seinem Geburtsgewässer zurück um zu laichen. Aus diesem Grunde hat er zwei Lebensräume, Süßwasserflüsse und den Ozean. Es gibt fünf Arten Pazifiklachs: Chinook (Königslachs), Chum (Ketalachs), Coho (Silberlachs), Pink (Buckellachs) und Sockeye (Rotlachs), der beliebteste von allen. Im Fraser River in British Columbia, dem Fluss mit dem größten Lachsvorkommen der Welt, werden Rotlache unter strengsten Artenschutzauflagen gezüchtet.





# Wildreis Sommersalat

200 g gekochter Kanadischer Wildreis

4 hartgekochte Eier, in Stückchen geschnitten

115 g Sellerie, in dünne Streifen geschnitten

50 g grüne Paprika, gewürfelt

50 g Zwiebeln, gewürfelt

115 g Tomaten, grob gewürfelt

100 g Schlangengurke, grob gewürfelt

12 EL Majonaise

10 g Kanadischer Senf

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Salatblätter

## Zubereitung (Wildreis)

Den Reis in kochendes Salzwasser geben und sprudelnd kochen lassen, bis die Reiskörner aufplatzen (ca. 60 Minuten). Abgießen und kalt abschrecken, ein wenig Öl hinzugeben und im leicht vorgeheizten Backofen trocknen lassen.

## Zubereitung (Salat)

Gekochten Wildreis mit Eiern, Sellerie, grüner Paprika, Zwiebel, Tomate und Gurke vermengen. Majonaise mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken und vorsichtig unter die Reismischung heben. Auf knackigen Salatblättern servieren.

Ergibt 6 bis 8 Portionen

Tipp: Mischen Sie Wildreis unter einen beliebigen Salat oder garnieren Sie grüne Salate mit kalten Wildreiskörnern.

Quelle: Northern Lights Foods ([www.northernlightsfoods.com/](http://www.northernlightsfoods.com/))

## Wildreis

Wildreis, das vom Wildwassergras „*Zizania aquatica*“ stammt, wächst auf natürliche Weise in den unberührten Seen der Provinzen Manitoba und Saskatchewan. In den Anfängen wurde dieses schmackhafte Grundnahrungsmittel von den Ureinwohnern Kanadas ausschließlich mit der Hand geerntet. Das Korn wurde über Holzfeuer getrocknet, man ‚tanzte‘ darauf in Töpfen, um es von der Schale zu entfernen und reinigte es im Wind und mit Hilfe von Pfannen aus Birkenrinde. Heute wird Wildreis maschinell geerntet, wobei die Erntefläche bis zu acht Mal abgefahren wird, um alle Körner abzuerneten.



# Kanadischer Wildreissalat

500 g Wildreis, gekocht und abgekühlt

100 g rote Paprika, klein geschnitten

100 g grüne Paprika, klein geschnitten

100 g gehobelte Mandeln oder Haselnüsse

100 g Zwiebeln, klein geschnitten

10 ml Olivenöl

Für die Vinaigrette

10 ml Olivenöl

2,5 ml Apfelessig

5 ml Ahornsirup

Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung (Wildreis)

Reis in kochendes Salzwasser geben und bei hoher Hitze kochen, bis die Körner aufplatzen (ca. 60 Minuten). Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, etwas Öl zugeben und im leicht vorgewärmten Backofen trocknen lassen. Unter den Reis mischen. Mandeln und zerkleinerte Zwiebeln hinzugeben.

## Zubereitung (Vinaigrette)

In einer Schüssel Olivenöl, Essig und Ahornsirup verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und weiterrühren, bis eine cremige Sauce entsteht. Die Vinaigrette über den Salat gießen und nach Bedarf würzen.

## Zubereitung (Salat)

Paprika mit Reis mischen, dann Nüsse und Zwiebeln unterrühren. Vinaigrette über den Salat geben und nach Geschmack würzen.

Ergibt 6 bis 8 Portionen

Quelle: Agriculture and Agri-Food Canada ([www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes\\_g.htm](http://www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes_g.htm))

# Würzige Vinaigrette mit Kanadischem Ahornsirup

30 ml Ahornsirup

15 ml Meerrettichsauce

60 ml Rotweinessig

80 ml Olivenöl

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

## Zubereitung

Alle Zutaten gründlich verrühren, kaltstellen und mit Salat oder rohem Gemüse servieren.

Ergibt 4 Portionen

*Quelle: Agriculture and Agri-Food Canada ([www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes\\_g.htm](http://www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes_g.htm))*

# Marinierter Salat mit Präriebison

## Marinade

120 ml Balsamico-Essig

2 Knoblauchzehen, gehackt

160 ml Pflanzenöl

2 EL sonnengetrocknete Tomaten

1 1/2 EL Chili-Öl

1 TL Zitronensaft, frisch gepresst

1 TL Worcestershire-Sauce

## Für das Fleisch

400 g Bisonfleisch, Roastbeef oder Filet

12 Blätter Kopfsalat

4 Portionen gemischter junger Salat

2 EL Sesamkörner, geröstet

2 EL Koriander, gehackt

4 Zweige frische Pfefferminze

## Zubereitung (Marinade)

Alle Zutaten verrühren und die Hälfte für später beiseite stellen.

## Zubereitung (Bisonfleisch)

Das Bisonfleisch in dünne Medaillons schneiden und mindestens 2 Stunden in der Hälfte der Marinade einlegen, diese anschließend abgießen. (Falls Sie das Fleisch lieber vorgaren möchten, braten Sie es kurz an und lassen es 2 - 3 Minuten abkühlen.) Die Salatblätter auf den Tellern anrichten, den Salat darauf verteilen und die Bisonmedaillons obenauf legen. Mit der restlichen Marinade beträufeln, die gerösteten Sesamkörner und den gehackten Koriander darüberstreuen. Mit Pfefferminze garnieren.

Ergibt 4 Portionen

*Quelle: Alberta Bison Association, Rezept zur Verfügung gestellt von Canadian Bison Association ([www.bisoncentral.com](http://www.bisoncentral.com))*



# Linsensalat mit Knoblauchblüten

1 kg Linsen

250 g Sellerie, fein geschnitten

200 g Frühlingszwiebeln, fein geschnitten

250 g magerer Schinken, fein geschnitten

Saft einer Zitrone

Salz und Pfeffer nach Geschmack

40 ml Essig

8 EL Majonaise

75 ml Öl

Estragon und Kerbel nach Geschmack

20 g Knoblauchblüten

## Zubereitung

Linsen zugedeckt in Wasser gar kochen. Abgießen und im leicht angewärmten Backofen trocknen. Sellerie, Frühlingszwiebeln und Schinken mit den Linsen mischen. In einer separaten Schüssel Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Essig mit dem Schneebesen verrühren, bis das Salz sich aufgelöst hat. Unter ständigem Rühren langsam Majonaise und Öl hinzugeben. Gehackten Estragon und Kerbel zufügen.

Vinaigrette unter die Linsenmischung rühren und nach Bedarf würzen. Vor dem Servieren die Knoblauchblüten dazugeben und vorsichtig unterheben.

Ergibt 10 bis 12 Portionen

*Quelle: Agriculture and Agri-Food Canada ([www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes\\_g.htm](http://www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes_g.htm))*

## Hülsenfrüchte: Bohnen / Linsen

Hülsenfrüchte sind getrocknete Gemüsesaaten wie Erbsen, Bohnen, Linsen und Kichererbsen. Kanada produziert Hülsenfrüchte höchster Qualität zu relativ geringen Preisen. Dank unseres kühlen Klimas entwickeln die Hülsenfrüchte einen natürlichen Schutz gegen Insekten und Krankheiten. Darüber hinaus besitzt Kanada eine gut ausgebaute Infrastruktur, was die Lagerung und den reibungslosen Transport der Hülsenfrüchte von den Anbaugebieten zu den Versandhäfen ermöglicht. Siebzig Prozent der kanadischen Hülsenfrüchte werden in über 150 Länder exportiert.







**Großaufnahme** Prince of Wales Hotel, Waterton Lakes Nationalpark, Alberta. Mit freundlicher Genehmigung des Tourismusverbandes der Provinz Alberta. **Bild links** Skyline von Edmonton, Edmonton, Alberta. Mit freundlicher Genehmigung des Tourismusverbandes der Provinz Alberta. **Bild rechts** Getreideheber, Hussar, Alberta. Mit freundlicher Genehmigung des Tourismusverbandes der Provinz Alberta.



# Suppen

Kanadische Pilzsuppe

Wildreis-Tomatensuppe

Kanadische Erbsensuppe nach Hausmacher Art

Kanadische Fischsuppe

# Kanadische Pilzsuppe

30 g Mischpilze, grob gewürfelt

625 ml heißes Wasser, Hühner- oder Gemüsebrühe

400 g gehackte Zwiebeln

50 g Butter

50 g Mehl

1 Liter Milch

1 1/2 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.

Ergibt 10 bis 12 Portionen

Quelle: Northern Lights Foods ([www.northernlightsfoods.com/](http://www.northernlightsfoods.com/))

## Wildpilze

Viele Unternehmen, die Pilze zu gewerblichen Zwecken ernten, sind nomadisch – sie folgen dem natürlichen Pilzangebot, das von Niederschlägen, Waldbränden und vielen anderen Faktoren beeinflusst wird. Im Frühjahr gehen viele Unternehmen in den Yukon, die Northwest Territories oder den Norden Saskatchewan, um Morcheln zu ernten. Im Herbst kommen sie dann nach British Columbia zur Pfifferling- und Kiefernplizernte.



# Wildreis-Tomatensuppe

45 g Butter

45 ml Pflanzenöl

250 g gehackte Zwiebeln

200 g Möhren, klein geschnitten

125 g Sellerie, klein geschnitten

6 große, reife Tomaten,  
geschält und Klein geschnitten\*

750 ml Hühner- oder Rindfleischbrühe

125 g roher Wildreis

Salz und Pfeffer nach Geschmack

2 EL Basilikum (oder Dill oder Oregano)

125 ml Sahne

gehackte Petersilie oder Dill

## Zubereitung

Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Möhren und Sellerie hinzugeben. Gemüse ca. 10 Minuten dünsten, dann die Tomaten, Brühe und den Wildreis hinzufügen, aufkochen lassen und abgedeckt ca. 1 Stunde weiterköcheln lassen. Die Suppe anschließend mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken. Nach Wunsch kann die Suppe noch mit Sahne verfeinert werden, dann jedoch nicht mehr aufkochen, sondern nur erwärmen. Jede Portion vor dem Servieren mit gehackter Petersilie oder Dill garnieren.

Ergibt 8 bis 10 Portionen

Quelle: Agriculture and Agri-Food Canada ([www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes\\_g.htm](http://www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes_g.htm))

**\*Abwandlung:** Anstelle der frischen Tomaten können Sie auch 400 g gewürfelte Tomaten aus der Dose nehmen.



# Kanadische Erbsensuppe nach Hausmacher Art

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.

Ergibt 10 bis 12 Portionen

*Quelle: Agriculture and Agri-Food Canada ([www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes\\_g.htm](http://www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes_g.htm))*

## Erbsensuppe

„Soupe aux pois“ (gelbe Erbsensuppe) ist ein typisches Gericht der französisch-kanadischen Küche. Einem Rezept zufolge wird „die authentischste Version der Québécois Erbsensuppe mit ganzen gelben Erbsen und gesalzenem Schweinefleisch gekocht und mit Kräutern abgeschmeckt. Nach dem Kochen wird das Schweinefleisch klein geschnitten und wieder in die Suppe gegeben, manchmal wird es auch in feine Streifen geschnitten und separat zur Suppe serviert... Die Erbsensuppe aus Neufundland ist sehr ähnlich, beinhaltet aber meist Wurzelgemüse wie Steckrüben, und wird häufig mit kleinen Klößchen serviert.“





# Kanadische Fischsuppe

- 60 g Butter
- 1 mittlere Karotte, in Scheiben geschnitten
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Sellerie, fein gewürfelt
- 12 Kanadische Muscheln, gekocht
- 12 Kanadische Austern (Malpèque)
- 240 g weißer Fisch
- 240 g Kanadische Kaltwasser-Shrimps
- 30 ml Brandy
- 60 ml Tomatenpüree
- 125 ml Weißwein
- 1 TL Kanadischer Senf
- 250 ml Sahne
- 1/2 Bund frische Petersilie, gehackt
- Cayennepfeffer nach Geschmack
- Zitronensaft nach Geschmack

## Für die Sauce

- 120 g Butter
- 65 g Mehl
- 1 TL Salz
- 1 l Milch

## Zubereitung (Fisch und Meeresfrüchte)

Butter in einer hohen Pfanne schmelzen und Gemüse darin garen. Meeresfrüchte würfeln und dazugeben, mit Brandy übergießen und flambieren. Tomatenpüree, Wein, Senf und die Sauce nun mit Meeresfrüchten und Gemüse vermengen und aufkochen lassen. Sahne und Cayennepfeffer hinzufügen und mit gehackter Petersilie garnieren. Nach Bedarf mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

## Zubereitung (Sauce)

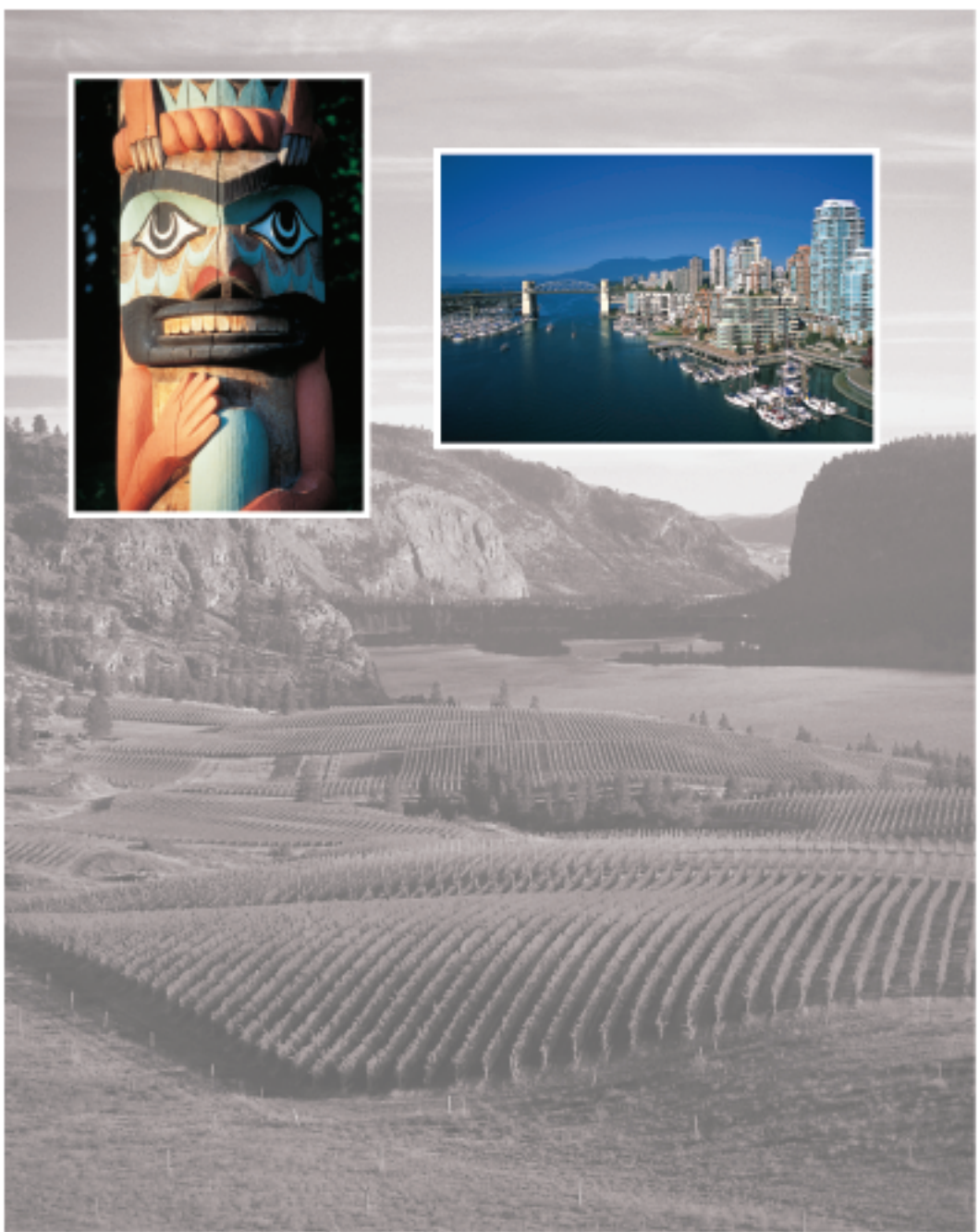
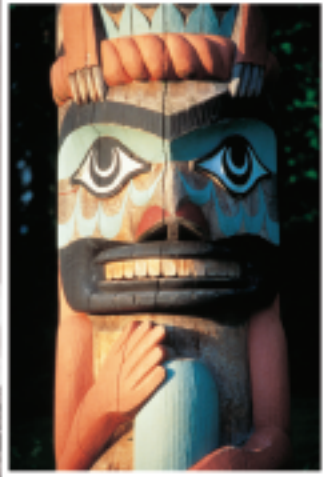
Aus den Zutaten eine Mehlschwitze zubereiten, dazu die Butter in der Pfanne bei schwacher Hitze schmelzen, unter ständigem Rühren Mehl, Salz und nach und nach die Milch hinzugeben.

Ergibt 6 bis 8 Portionen

*Quelle: New Brunswick Department of Agriculture, Fisheries and Aquaculture  
([www.gnb.ca/0027/index-e.asp](http://www.gnb.ca/0027/index-e.asp))*



# British Columbia



**Großaufnahme** Vaseux See, Thompson Okanagan Region, British Columbia. Mit freundlicher Genehmigung des Tourismusverbandes der Provinz British Columbia.  
**Bild links** Tofino, Vancouver Island, British Columbia. Mit freundlicher Genehmigung des Tourismusverbandes der Provinz British Columbia. **Bild rechts** Vancouver, British Columbia. Mit freundlicher Genehmigung des Tourismusverbandes der Provinz British Columbia / Tom Ryan.



# Hauptgerichte

Bisonspieße in Weinmarinade  
Kochtipps für die Zubereitung von Bisonfleisch  
Prärie Satay  
Bison Stroganoff  
Bisonbraten mit Waldpilzen  
Mountie Chili  
Pfeffer-Bisonfleisch mit gebratenen Pilzen  
Schweinekoteletts mit Ahornsirup-Karamel-Zwiebeln  
Gegrilltes Schweinefleisch  
Knusprige Schweinerippchen mit Ahornsirup  
Couscous mit Hühnchen, scharfen Kirchererbsen und Harissa aus roten Linsen  
Schweinemedallions mit kanadischer Apfel-Eiscider-Sauce  
Pasta mit Morchel-Sahne-Sauce  
Schneekaninchen  
Rinderbraten mit Cranberryfüllung  
Wildreisfüllung  
Cranberryfüllung  
Brotfüllung

# Bisonspieße in Weinmarinade

450 g Bison Lendensteaks, in Würfel geschnitten

2 Knoblauchzehen, ausgepresst

125 ml trockener Kanadischer Weißwein

1 1/2 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer nach Geschmack

1 – 2 spanische oder rote Zwiebeln,  
in Spalten geschnitten

1 – 2 Paprika in Streifen  
(je nach Saison grüne, gelbe, rote oder orange)

Holzspieße, ca. 22 cm lang

## Zubereitung

Aus Knoblauch, Weißwein, Salz, Olivenöl, Pfeffer und Zwiebeln eine Marinade herstellen und über die Fleischwürfel geben, mit der Marinade in einen Gefrierbeutel geben, Luft entweichen lassen und luftdicht verschließen. Das Fleisch darin 4 bis 6 Stunden marinieren lassen und gelegentlich wenden. Das Fleisch aus dem Beutel nehmen und abtropfen lassen, Marinade auffangen und erhitzen, kurz vor dem Aufkochen von der Herdplatte nehmen und für später beiseite stellen. Fleischwürfel nun mit Zwiebeln und Paprikastreifen aufspießen und bei mittlerer Hitze auf dem Grill braten. Die Spieße dabei mit der restlichen Marinade bestreichen und so lange braten, bis die Marinade eingezogen ist.

Ergibt 4 Portionen

*Quelle: [www.bisonbasics.com](http://www.bisonbasics.com), Rezept zur Verfügung gestellt von Canadian Bison Association ([www.bisoncentral.com](http://www.bisoncentral.com))*

# Kochtipps für die Zubereitung von Bisonfleisch

Bisonfleisch ist sehr mager und nicht marmoriert. Beim Kochen wirkt das Fett im Rindfleisch isolierend, daher muss Bisonfleisch generell bei niedrigerer Temperatur und/oder nicht so lange gebraten werden. **Bisonfleisch sollte nicht ‚well-done‘ zubereitet, also nicht durchgebraten werden.**

## Steaks

Obwohl es nicht notwendig ist, kann man für ein bestmögliches Ergebnis auch zartes Fleisch (z. B. Filet, Lendensteaks, Rippensteaks) 24 Stunden vor der Zubereitung in eine Marinade Ihrer Wahl einlegen. Die Steaks nur kurz bei hoher Hitze auf dem Grill braten, dann auf die kühlere Seite des Grills legen und je nach Dicke 6 bis 15 Minuten weiterbraten, dabei häufig wenden. Die Fleischtemperatur von 70°C sollte hierbei nicht überschritten werden. Bisonfleisch gart in der Regel noch weiter, nachdem es von der Kochstelle genommen wurde.

## Braten

Für Filetbraten, Lendenbraten, Rippenbraten und Hüftbraten den Backofen auf 140°C vorheizen. Bisonfleisch in eine flache Kasserolle legen und dünn mit Öl bestreichen. Das Fleisch braten, bis es die gewünschte Temperatur fast erreicht hat. Die ideale Gartemperatur liegt zwischen 55°C und 70°C Grad. Den Braten aus dem Backofen nehmen und mit Folie abdecken (die Fleischtemperatur steigt auch außerhalb des Backofens noch leicht an). Anschließend 10 bis 20 Minuten ziehen lassen und genießen!

Für Braten aus der Kugel, Bugstück, Oberschale, Unterschale ohne Seemerolle und Seemerolle, den Braten in einer Kasserolle 30 Minuten bei 260°C bräunen, den Backofen dann auf 140°C Grad herunterschalten und 250 bis 500 ml Flüssigkeit hinzugeben. Das Fleisch abdecken und weiterbraten, bis es ca. 63°C (maximal 70°C) erreicht hat. Den Braten im rechten Winkel zur Faser schneiden (dünne Braten diagonal zur Faser schneiden).

## Burger

Bisonburger schrumpfen nicht so stark wie Burger aus Rinderhack und sind zudem schneller gar. Wenn der Grill oder die Pfanne zu heiß sind, kann der Bisonburger leicht festbacken. Bisonburger eignen sich ideal für Chili-Rezepte oder Frikadellen.

Quelle: Canadian Bison Association ([www.bisoncentral.com](http://www.bisoncentral.com))

# Prärie Satay

60 g Butter

Saft und Schale einer Zitrone

1 Knoblauchzehe

Tabasco-Sauce nach Geschmack

3 EL geriebene Zwiebeln

3 EL brauner Zucker

1 TL gemahlener Koriander

1/2 TL gemahlener Kümmel

1/2 TL gemahlener Ingwer

1/4 TL Teriyaki-Sauce

gemahlener Pfeffer nach Geschmack

675 g Bisonfleisch oder -filets  
(entlang der Faser in 2 cm große Würfel schneiden)

gemischtes Gemüse, in Würfel geschnitten  
(Paprika, Zucchini, Zwiebeln, Cherrytomaten)

Holzspieße, ca. 22 cm lang

## Zubereitung

Die Butter in einer Kasserolle schmelzen lassen und die 10 übrigen Zutaten (bis auf das Fleisch) hinzufügen. Zum Kochen bringen und fünf Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen. Die Mischung über das Fleisch gießen und abgedeckt mindestens 8 Stunden im Kühlschrank kaltstellen, dabei gelegentlich wenden. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und mit den Gemüsewürfeln abwechselnd auf die Holzspieße stecken (fünf bis sechs Fleischstücke pro Spieß). Auf dem Grill fünf bis sechs Minuten braten, dabei einmal wenden. Achten Sie darauf, dass das Fleisch nicht zu fest wird. Die aufbewahrte Marinade erwärmen und kurz vor dem Aufkochen von der Herdplatte nehmen, beiseite stellen und anschließend über das gebratene Fleisch träufeln.

Ergibt 3 bis 4 Portionen

Quelle: Canadian Bison Association ([www.bisoncentral.com](http://www.bisoncentral.com))





# Bison Stroganoff

1 kg gebratenes Bisonfleisch, in 1 cm breite  
Streifen geschnitten  
(ggf. auch Reste vom fertigen Bisonbraten)

40 g Mehl

1 TL Salz

90 g kleingehackte Zwiebeln

375 g Pilze, geviertelt oder in kleine Stücke  
geschnitten (Pfifferlinge, Morcheln oder Shiitake)

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

30 g Butter

90 ml Salatöl

250 ml Rinderbrühe

30 ml Worcestershire-Sauce

250 g Sauerrahm

Kanadischer Wildreis oder Butterspätzle

Gehackte Petersilie

## Zubereitung

Die Fleischstreifen in Mehl und Salz wenden. Zwiebeln, Pilze und Knoblauch in je zwei Esslöffel Butter und Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen. Restliches Öl in die Pfanne geben und erhitzen, das Fleisch darin anbraten und anschließend aus der Pfanne nehmen. Die restliche Mehlmischung mit dem Bratenfett verrühren, Brühe und Worcestershire-Sauce einrühren und aufkochen lassen bis sie eindickt. Nun den Sauerrahm hinzugeben und langsam erwärmen. Fleisch und Gemüse hinzufügen und erhitzen, aber nicht zum Kochen bringen. Auf Reis oder Nudeln servieren und mit gehackter Petersilie garnieren.

Ergibt 8 bis 10 Portionen

Quelle: Canadian Bison Association ([www.bisoncentral.com](http://www.bisoncentral.com))



Bisons sind gut an die extremen Wetterbedingungen in Nordkanada angepasst. Sie sind abgehärtete Tiere, die auf unterschiedlichsten Weiden, nassen Wiesen und in wilder Natur grasen. Bisons können sogar durch dicke Schneeschichten hindurch Gras finden und nutzen Schnee als Wasserersatz. Der Aufwand für Aufzucht und Pflege der Bisons ist geringer als bei anderen traditionellen Vieharten. Da sich ihr Stoffwechsel in den Wintermonaten verlangsamt, brauchen sie weniger Futter. Mehr als 230.000 Bisons werden auf Farmen in ganz Kanada gezüchtet. Sechs Provinzen machen den Großteil der Produktion aus: Alberta, mit der größten Bisonproduktion, gefolgt von Saskatchewan und Manitoba, und schließlich British Columbia, Québec und Ontario. Im Unterschied zu anderen roten Fleischsorten hat Bisonmuskelfleisch keine Maserung und wird daher bei geringen Garzeiten und niedrigeren Temperaturen zubereitet.



# Bisonbraten mit Waldpilzen

1,5 kg Bisonschulter

125 ml Rotwein

180 ml Kürbispüree

250 ml "Bisonhalbglasur" (Zubereitung s. u.)

2 EL frischer Salbei, gehackt

Salz und Pfeffer

500 g ausgewählte kanadische Waldpilze

Butter (zum Anbraten der Pilze)

**Abwandlung:** Anstelle des Bratens können Sie auch 40 g Bisonmedaillons pro Portion nehmen.

Zutaten: für die „Halbglasur“

1 Dose Rinderbrühe (385 ml)

4 TL Butter

1 EL Mehl

## Zubereitung

Wenn Sie einen Bisonbraten verwenden, braten Sie diesen im Backofen bei 150°C, bis die Fleischtemperatur ca. 60°C erreicht. Währenddessen den Rotwein zur Hälfte im Topf einkochen lassen. Anschließend Kürbispüree, Bisonfleisch und Salbei hinzufügen, 30 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen und nach Geschmack würzen.

Wenn Sie Bisonmedaillons verwenden, diese in einer heißen Pfanne kurz anbraten (das Fleisch ist halbgar oder blutig am leckersten). Die Waldpilze in etwas Butter anbraten. Zum Servieren die Medaillons oder die Bratenscheiben auf dem Kürbispüree anrichten und die Pilze darüber geben.

## Zubereitung der "Bisonhalbglasur"

1 Dose Rinderbrühe andicken, bis sie am Stiel eines Holzlöffels einen dünnen Film hinterlässt. Für die Mehlschwitze Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und unter ständigem Rühren das Mehl einrieseln lassen, von der Herdplatte nehmen und abkühlen lassen. Die heiße Brühe in die abgekühlte Mehlschwitze einrühren und zum Kochen bringen. Bei kleiner Flamme zur gewünschten Dicke einkochen lassen.

Ergibt 10 bis 12 Portionen

*Quelle: Alberta Bison Association, Rezept zur Verfügung gestellt von Canadian Bison Association ([www.bisoncentral.com](http://www.bisoncentral.com))*



# Mountie Chili

500 g mageres Bisonhack

180 g Zwiebeln, gewürfelt

2 Knoblauchzehen, gehackt

180 g Paprikaschote, gewürfelt

1/4 TL Gewürzmischung

1/2 TL gemahlener schwarzer Pfeffer

2-3 EL Chilipulver

2 TL Kakaopulver

1 TL gemahlener Zimt

1 TL gemahlener Kümmel

1 TL getrocknete Oreganoblätter, zerstoßen

2 TL Salz

2 große Tomaten, gewürfelt

500 ml Tomatensauce

400 g Pinto-Bohnen, vorgekocht

400 g weiße oder schwarze Bohnen, vorgekocht

250 ml Wasser

1 kleine grüne Peperoni, gewürfelt

Zum Verfeinern: geriebener Käse, gehackte grüne Zwiebel, in Scheiben geschnittene schwarze Oliven, Sauerrahm

Tortilla Chips

## Zubereitung

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, das Bisonhack darin zerkleinern und unter Rühren 3 Minuten anbraten. Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und 5 Minuten weiterbraten. Paprikaschote, Chilipulver, Kakaopulver, Salz, Oregano, Zimt, Kümmel, schwarzen Pfeffer und die Gewürzmischung hinzufügen und 2 Minuten weitergaren. Nun die Tomaten, Tomatensauce, Bohnen, Wasser und Peperoni dazugeben, gut umrühren und 45 - 60 Minuten köcheln lassen. Nach Belieben mit den restlichen Zutaten verfeinern.

Ergibt 8 Portionen

*Quelle: Canadian Bison Association ([www.bisoncentral.com](http://www.bisoncentral.com))*



# Pfeffer-Bisonfleisch mit gebratenen Pilzen

675 g mageres Bisonfleisch

120 g Kanadische Pilze  
(Pfifferlinge, Morcheln oder Shiitake)

Für die Marinade

125 ml Brandy

60 ml Rotwein

30 ml Olivenöl

40 g Schalotten

1 EL Knoblauch zerstoßen

2 EL Pfefferkörner, zerstoßen

Sauce

250 ml "Halbglasur"

60 ml Sahne

50 g weißer Porree

nach Belieben Wintergemüse als Beilage servieren

Zubereitung

Für die Marinade alle Zutaten verrühren. Das Bisonfleisch in dünne Streifen schneiden und über Nacht abgedeckt in der Marinade ziehen lassen. Bisonfleisch abschütten, möglichst trocken tupfen und die Flüssigkeit für später aufbewahren. Das Fleisch in kleinen Mengen anbraten und anschließend aus der Pfanne nehmen, nun die Pilze darin anbraten und ebenfalls aus der Pfanne nehmen. Die "Halbglasur" und die Marinade in der Pfanne auf ein Drittel einkochen lassen. Hitze runterschalten, das Fleisch und die Pilze wieder hinzugeben, die Sahne unterrühren und nach Geschmack würzen. Mit Porreestreifen garnieren und mit Wildreis und Wintergemüse servieren.

Ergibt 4 bis 6 Portionen

*Quelle: Alberta Bison Association, Rezept zur Verfügung gestellt von Canadian Bison Association ([www.bisoncentral.com](http://www.bisoncentral.com))*



# Schweinekoteletts mit Ahornsirup-Karamel-Zwiebeln

180 g spanische Zwiebeln, fein gehackt

1 EL Öl

30 g Butter

125 ml Weißwein oder Cider

125 ml Ahornsirup

Salz und Pfeffer nach Geschmack

4 Schweinekoteletts (à 150 g)

## Zubereitung

Bei mittlerer Hitze Zwiebeln in einer Pfanne mit Öl und Butter glasig dünsten. Mit Wein oder Cider ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen. Ahornsirup und Gewürze nach Geschmack zugeben. Weiterkochen bis die Sauce eindickt.

Schweinekoteletts braten und mit den in Ahornsirup karamelisierten Zwiebeln servieren.

Ergibt 4 Portionen

*Quelle: Fédération des producteurs acéricoles du Québec ([www.siropperable.ca](http://www.siropperable.ca))*

## Ahornsirup

Kanada ist der weltweit größte Hersteller von Ahornsirup. Es gibt mehr als 10.000 Ahornsirupproduzenten in Kanada, die meisten davon in Québec, die übrigen stammen aus Ontario, New Brunswick und Nova Scotia. Ahornsirup wird vor allem aus Vogelaugenahorn-, Rot- und Silberahornbäumen gewonnen. Während der Erntesaison produziert ein Baum durchschnittlich 35 bis 50 Liter Saft, was etwa ein bis 1,5 Liter Ahornsirup ergibt.

# Gegrilltes Schweinefleisch

500 g Schweinelende

375 ml Kanadischer Riesling

2 TL gemahlene Orangenschale

60 ml Orangensaft

1 1/2 TL frischer Estragon, geschnitten

1/2 TL Kanadischer Senf

1 Knoblauchzehe, gepresst

12 dünne Orangenspalten (von ca. 2 kleinen Orangen)

8 dünne rote Zwiebspalten (ca. eine kleine Zwiebel)

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Holzspieße (ca. 22 cm lang)

Für den Couscous

200 g Schnellkoch-Couscous

250 ml heißes Wasser

1/2 EL Kümmel

1 EL Olivenöl

Prise Salz

## Zubereitung (Schweinefleisch)

Schweinefleisch in 4 cm große Würfel schneiden. Wein, Orangenschale, Orangensaft, Estragon, Senf und Knoblauch in einer flachen Glasschale verrühren. Die Fleischstückchen dazugeben, mit der Marinade verrühren und eine Stunde durchziehen lassen.

Schweinefleisch, Orangen- und Zwiebspalten auf Holzspieße stecken. Die Spieße auf ein gefettetes Rost legen, abdecken und bei mittlerer Hitze auf dem Grill braten (ca. 20 Minuten), dabei immer wieder wenden und mit der restlichen Marinade bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf Couscous servieren.

## Zubereitung (Couscous)

Couscous in einer mittelgroßen Schüssel mit Öl, Kümmel und Salz mischen, das Wasser darüber gießen und zur Seite stellen, bis das Wasser vollständig aufgesogen ist (ca. 15 Minuten).

Ergibt 4 Portionen

*Quelle: Château des Charmes, Niagara-on-the-Lake, Ontario, Canada  
([www.chateaudescharmes.com](http://www.chateaudescharmes.com))*



# Knusprige Schweinerippchen mit Ahornsirup

1,5 kg magere Schweinerippchen

175 ml Ahornsirup

15 ml Chilisauce

15 ml Worcestershire-Sauce

15 ml Rotweinessig

1 kleine Zwiebel, fein gehackt

1 1/2 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.

Ergibt 4 Portionen

Quelle: Agriculture and Agri-Food Canada ([www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes\\_g.htm](http://www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes_g.htm))



# Couscous mit Hühnchen, scharfen Kirchererbsen und Harissa aus roten Linsen

Hühnchenfleisch

550 g Butter

1 Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1 Tomate, entkernt und gewürfelt

1 Prise Safran

500 ml Hühnerbrühe

6 Stücke Hühnchenfleisch

500 g gemischtes Gemüse, in große Stücke  
geschnitten (Karotten, Kürbis, Rüben, Kohlrabi)

Salz und Pfeffer nach Geschmack

100 g Instant Couscous

Scharfe Kichererbsen

100 g Kichererbsen, eingeweicht und gekocht

50 g weiche Butter

1 Knoblauchzehe, gehackt

1/2 TL Kreuzkümmel

1/2 TL Paprika

1/2 TL Zimt

Salz und Pfeffer nach Geschmack

1 Prise Cayennepfeffer

Harissa aus roten Linsen

1 EL Öl oder Butter

1 kleine Zwiebel, gehackt

1 Knoblauchzehe, gehackt

1 kleine Paprika, gewürfelt

50 ml Sud vom gekochten Hühnchen und Gemüse

50 g rote Linsen, roh

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Harissapaste (scharfe Paprikapaste)

## Zubereitung

Butter in einer großen Pfanne schmelzen lassen, Zwiebeln hinzugeben und 2 bis 3 Minuten glasig dünsten. Tomaten, Safran und Brühe einrühren, dann Hühnchenfleisch, Gemüse, Salz und Pfeffer hinzugeben und köcheln lassen, bis Fleisch und Gemüse gar sind.

Den Couscous nach Anleitung zubereiten. Den Couscous auf einem Servierteller verteilen, darauf Hühnchen und Gemüse schichten und die Kirchererbsen obenauf setzen. Mit Harissa servieren.

## Zubereitung (scharfe Kichererbsen)

Ofen auf 175°C vorheizen, Kichererbsen in eine feuerfeste Form geben, restliche Zutaten vermengen und darüber verteilen, anschließend 15 bis 20 Minuten garen.

## Zubereitung (Harissa von roten Linsen)

Bei mittlerer Hitze Butter oder Öl in einer mittleren Pfanne erhitzen, Zwiebel hinzugeben und 2 bis 3 Minuten dünsten. Knoblauch und Paprika hinzufügen und mit dem Hühnchen- bzw. Gemüsesud verrühren. Zum Schluss die Linsen unterrühren und ca. 20 Minuten kochen lassen, bis sie sehr weich sind. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Harissapaste würzen. Die Harissa in einem Mixer pürieren und bis zum Servieren warm halten.

Ergibt 3 bis 4 Portionen

Quelle: Agriculture and Agri-Food Canada ([www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes\\_g.htm](http://www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes_g.htm))

# Schweinemedallions mit kanadischer Apfel-Eiscider-Sauce

1–2 Schalotten, fein gehackt

1 Apfel, fein gewürfelt (es schmeckt noch besser, wenn Sie je 1 Hälfte unterschiedlicher Apfelsorten nehmen)

25 g getrocknete Apfelringe, gehackt (5 bis 6 Ringe)

Saft 1 Zitrone

1/2 EL Petersilie, gehackt

1/2 EL frischer Salbei, gehackt

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Prise Zucker

2 EL Butter, halbiert

500 g Schweinefilet, gewaschen und in 4 cm große Medallions geschnitten

125 ml kanadischer Apfel-Eiscider, halbiert

100 ml frische Sahne

## Zubereitung

Die Schalotten, Apfelstückchen, Apfelringe und Zitronensaft in einer großen Schüssel vermengen, Petersilie, Salbei, Salz, Pfeffer und Zucker hinzufügen und ein Drittel der Salsa kalt stellen.

Ein EL Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, die restliche Salsa hinzugeben und 3 bis 4 Minuten kochen, bis sie leicht gebräunt ist. Die Hälfte des Apfel-Eisciders hinzufügen, von der Herdplatte nehmen und abkühlen lassen.

Ofen auf 175°C vorheizen. Die Medallions seitlich einschneiden und großzügig mit der gekochten Apfelmischung füllen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die restliche Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, die Medallions darin hellbraun anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und die Medallions in eine feuerfeste Form setzen, darin 5 bis 10 Minuten im Ofen fertigaren.

Den Sud in der Pfanne mit Sahne und restlichem Apfel-Eiscider ablöschen, schnell aufkochen lassen und nach Geschmack würzen. Die Sauce über die Medallions geben und mit der restlichen Salsa servieren.

Alternativer Serviervorschlag: Für eine leichtere Sauce können Sie anstelle der reinen Sahne auch 50 ml Brühe und 50 ml Sahne nehmen, die Sauce sollte dann jedoch mit Saucenbinder bzw. Stärke mit wenig Wasser eingedickt werden.

Ergibt 4 Portionen

Quelle: Agriculture and Agri-Food Canada ([www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes\\_g.htm](http://www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes_g.htm))

# Pasta mit Morchel-Sahne-Sauce

frische Morcheln (so viele wie möglich)

30 - 45 g Butter oder Margarine

1 EL Lauch oder Knoblauch, gehackt

2 EL frische, grob gehackte Petersilie

250 g Capellini oder dünne Linguine (Linguine Fina)

125 ml Sahne

gemahlener Parmesan oder Romano  
Käse nach Geschmack

Salz und Pfeffer nach Geschmack

**Abwandlung:** Anstelle der Fertignudeln können Sie auch 500 g selbstgemachte Nudeln verwenden. Ebenso können Sie die frischen Morcheln durch 40 g getrocknete Morcheln oder Porchinipilze\*, 500 g frische Champignons, Cremini- oder Portabello-Pilze ersetzen.

## Zubereitung

\*Wenn Sie getrocknete Pilze verwenden, weichen Sie diese eine halbe Stunde in warmes Wasser ein. Dann aus dem Wasser nehmen und ausdrücken, die Flüssigkeit auffangen und beiseite stellen.

Pilze in mundgerechte Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen, die Pilze hineingeben und bei mittlerer Hitze dünsten. Sobald die Pilze Flüssigkeit auslassen, Lauch oder Knoblauch, Petersilie und eine Prise Salz dazugeben. Währenddessen die Pasta kochen und abtropfen lassen, damit sie zusammen mit der Pilzsauce fertig wird. Wenn die Pilze anfangen auszutrocknen, geben Sie ein bisschen Wasser hinzu (bei getrockneten Pilzen hier die aufgefangene Flüssigkeit verwenden). Die Pilze so lange kochen, bis sie an einigen Stellen leicht braun werden. Sahne einrühren und erhitzen, bis die Flüssigkeit eindickt. Ein bis zwei Esslöffel geriebenen Käse unterrühren und mit schwarzem Pfeffer würzen. In einer großen Schüssel nach und nach die Pasta mit der Sahnesauce vermengen. (Vorsicht: Wenn Sie zu viele Nudeln hinzugeben, werden sie trocken.) Mit frischer Petersilie garnieren und mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer und Käse servieren.

Ergibt 4 Portionen

Quelle: Northern Lights Foods ([www.northernlightsfoods.com/](http://www.northernlightsfoods.com/))





# Schneekaninchen

150 g Speck, in Würfel geschnitten

1 Kaninchen, ca. 1 kg

Mehl

2 EL Thymian, frisch

250 ml Eis-Cider

100 g Cranberries, getrocknet

Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Speck in einer Pfanne auslassen. Die Speckwürfel zur Seite stellen und die mit Salz und frischem Pfeffer gewürzten Kaninchenstücke anbraten. Die Speckwürfel wieder hinzufügen und frischen Thymian dazugeben. Mit 250 ml Eis-Cider ablöschen und eine Handvoll getrocknete Cranberries hineingeben. Aufkochen lassen und dann bei niedriger Hitze ungefähr 40 Minuten abgedeckt garen.

Ergibt 4 Portionen

*Quelle: La Face Cachée de la Pomme ([www.appleicewine.com](http://www.appleicewine.com))*



# Rinderbraten mit Cranberryfüllung

**Wildreisfüllung\*** (s. Seite 66)

**125 g Butter oder Margarine, geschmolzen**

**400 ml Cranberrysauce**

**gemahlene Orangenschale (von 2 großen Orangen)**

**1,5 kg Rinderbraten**

**Bratengewürz**

**Abwandlung:** Nehmen Sie anstelle der Wildreisfüllung eine Packung (120 g) fertige Bratenfüllung.

## Zubereitung

\*Wenn Sie die Wildreisfüllung von Seite 66 verwenden, nehmen Sie bitte nur die halbe Menge.

Backofen auf 260°C vorheizen. Bratenfüllung mit geschmolzener Butter vermengen, die Hälfte der Cranberrysauce und Orangenschale hinzufügen und vorsichtig unterrühren. In den Braten längs eine tiefe, v-förmige Kerbe für die Füllung einschneiden (bis ca. 1 cm über dem Boden). Den Braten und die Kerbe mit der Gewürzmischung bestreuen. Nun die Füllung in den Braten geben und jedes Bratenende mit einem Faden zubinden. Den Braten mit geöffneter Seite nach oben in eine Auflauf- oder Bratenform setzen, die Form ca. 1 cm mit Wasser füllen. Ein Fleischthermometer in die Mitte der Füllung stecken. Den Braten ca. 30 Minuten im Backofen garen. Die restliche Cranberrysauce mit Orangenschale unter Rühren bei mittlerer Hitze erwärmen und anschließend über dem Braten verteilen. Den Braten weitere 75 Minuten bei 140°C weiterbraten oder bis das Fleisch eine Temperatur von 70°C erreicht hat. Einige Minuten abkühlen lassen und in 2,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Ergibt 8 Portionen

Quelle: Beef Information Centre ([www.beefinfo.org/](http://www.beefinfo.org/))

## Cranberry

Cranberries sind aus Amerika stammende Moorland-Früchte, die wie Erdbeeren auf Sträuchern wachsen. Dank der besonderen Bodenbeschaffenheit der Moorlandschaft gedeihen diese Sträucher dort besonders gut. Cranberries wachsen an niedrigen Sträuchern, auf deren Beeten sich Sand-, Torf-, Kies- und Lehmschichten abgelagert haben. Diese Beete werden oft als ‚Sümpfe‘ bezeichnet und sind ursprünglich durch Gletscherablagerungen entstanden. Die Ureinwohner Kanadas hatten viele Verwendungsmöglichkeiten für Cranberries: zur Vitamin- und Geschmacksanreicherung von Pemmikan (eine Mischung aus getrocknetem Fleisch und Fett), zur Wundheilung und Färbung von Kleidung.



# Wildreisfüllung

750 ml Hühner- oder Rinderbrühe

110 g geschmolzene Butter oder Margarine

125 g gewürfelter Sellerie

1 kleine Zwiebel, fein gehackt

50 g gemischte getrocknete Kanadische Pilze,  
eingeweicht in warmes Wasser  
(Flüssigkeit später zum kochenden Reis hinzugeben)

1/3 TL Salz

1/4 TL Pfeffer

1/4 TL Salbei

1/4 TL Thymian

100 g roher Kanadischer Wildreis

## Zubereitung (Wildreis)

Wildreis in kochendes Salzwasser geben und sprudelnd kochen lassen, bis die Reiskörner aufplatzen (ca. 60 Minuten). Abschütten, mit kaltem Wasser abschrecken, etwas Öl hinzugeben und im leicht gewärmten Ofen trocknen lassen.

## Zubereitung (Füllung)

Sellerie, Zwiebeln und Pilze in Butter 2 bis 3 Minuten dünsten, alle Zutaten in einer großen Schüssel mischen und abkühlen lassen.

Die Menge reicht aus, um einen Truthahn von 4,5 kg zu füllen.

Anmerkung: Verwenden Sie 125 g bis 175 g Füllung je 500 g Geflügelfleisch.

Tipp: Verwenden Sie Wildreis für all Ihre Fleisch-, Geflügel-, Fisch- und Gemüsefüllungen, das gibt ihnen eine ganz besondere Note!

Quelle: Northern Lights Foods ([www.northernlightsfoods.com/](http://www.northernlightsfoods.com/))

Abb. Seite 67, von oben nach unten:

Cranberryfüllung

Feine Kräuterfüllung

Schinkenfüllung

Wildreisfüllung



# Cranberryfüllung

60 g Butter

400 g Paniermehl

125 g frische Cranberries  
(oder 60 g getrocknete Cranberries)

50 g Zucker

50 g Rosinen

2 TL Zitronenschale, ungespritzt (oder 1/2 TL Zimt)

Salz, Wasser nach Bedarf

## Zubereitung

Butter schmelzen und mit dem Paniermehl verrühren. Cranberries und Zucker hinzufügen. (Wenn Sie gekochte Cranberries verwenden, nehmen Sie nur die Hälfte des Zuckers.) Rosinen, Zitronenschale und Salz dazugeben, bei Bedarf mit etwas Wasser verdünnen.

### **Anmerkung**

Verwenden Sie 125 g bis 175 g Füllung je 500 g Geflügelfleisch.

*Quelle: Congrégation de Notre-Dame, La cuisine raisonnée, nouvelle édition abrégée, Montréal, Éditions Fides, 2003, 416 p., ISBN 2-7621-2083-7 ([www.fides.qc.ca](http://www.fides.qc.ca))*



# Brotfüllung

(Grundrezept)

1 EL gehackte Zwiebeln  
60 g geschmolzene Butter  
200 g Brot vom Vortag  
1 EL frische Petersilie  
1/2 TL feine Kräuter  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Zwiebeln in Butter anbraten, Brot in wenig kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und zu Butter und Zwiebeln hinzufügen. Gewürze und bei Bedarf etwas Wasser hinzugeben.

### **Rosinenfüllung**

Zum Grundrezept (oben) 200 g getrocknete, gewaschene und entkernte Rosinen hinzufügen und mit den Zwiebeln anbraten.

### **Käsefüllung**

Nach Geschmack geriebenen Käse zum Grundrezept hinzufügen, die Menge variiert je nach zu füllender Speise.

### **Eierfüllung**

Ein oder zwei hartgekochte und kleingeschnittene Eier zum Grundrezept hinzufügen.

### **Schinkenfüllung**

Die Butter aus dem Grundrezept durch Speckwürfel ersetzen und mit den Gewürzen 2 Scheiben kleingeschnittenen Schinken dazugeben.

### **Selleriefüllung**

Zum Grundrezept 125 g bis 175 g fein gehackten Sellerie hinzufügen.

### **Feine Kräuterfüllung**

Nach Geschmack Thymian, Petersilie, Majoran, Pfefferkraut oder Salbei hinzufügen.

### **Brotfüllung mit Geflügelfleisch**

Kleingeschnittenes Geflügelfleisch in Butter anbraten und zum Grundrezept hinzufügen.

### **Anmerkung**

Verwenden Sie 125 g bis 175 g Füllung je 500 g Geflügelfleisch.

Quelle: Congrégation de Notre-Dame, *La cuisine raisonnée, nouvelle édition abrégée*, Montréal, Éditions Fides, 2003, 416 p., ISBN 2-7621-2083-7 ([www.fides.qc.ca](http://www.fides.qc.ca))

# Neufundland und Labrador



**Großaufnahme** Naturschutzgebiet Cape St Mary's, Neufundland und Labrador. Mit freundlicher Genehmigung des Tourismusverbandes der Provinz Neufundland und Labrador. **Bild links** Cape Spear, der östlichste Punkt Nordamerikas, Neufundland und Mit freundlicher Genehmigung des Tourismusverbandes der Provinz Neufundland und Labrador. **Bild rechts** Cape Bonavista, Neufundland und Labrador. Mit freundlicher Genehmigung des Tourismusverbandes der Provinz Neufundland und Labrador.



# Fisch und Meeresfrüchte

Gegrillter Lachs mit Beerenkompott

Lachs à la Bosc

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

Pilz-Shrimp-Quiche

Lauch-Spinat Linguine mit Kaltwassershrimps

Jakobsmuscheln mit Eis-Cider

Clam Chowder – Kanadische Jakobsmuschelsuppe

Linguine in Krabben-Sauce

Gedämpfte kanadische Muscheln mit Sabayone von kanadischem Eiswein

# Gegrillter Lachs mit Beerenkompott

1 Schalotte, fein gewürfelt

geriebene Schale und Saft einer halben Zitrone

200 g gemischte frische oder gefrorene kanadische  
Beeren (Cranberries, Wildblaubeeren,  
Saskatoonbeeren, etc.)

2–3 Zweige frischer Thymian

Salz, Pfeffer und kanadischer Honig nach  
Geschmack

Öl

4 kanadische Lachsfilets (je 170 bis 225 g)

gemischtes Gemüse

## Zubereitung

Alle Zutaten bis auf das Öl und den Lachs in einer mittleren Pfanne zum Kochen bringen. Die Beeren nach Geschmack zuckern und so lange kochen, bis sie weich sind. Nach Geschmack würzen, den Thymian entfernen und warm halten.

Die Lachsfilets mit Öl bestreichen, würzen und auf dem Grill garen. Mit Beerenkompott und gegrilltem Gemüse servieren.

Ergibt 4 Portionen

*Quelle: Agriculture and Agri-Food Canada ([www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes\\_g.htm](http://www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes_g.htm))*



# Lachs à la Bosc

100 g Butter

4 Kanadische Lachssteaks, je ca. 200 g

1 große Tomate, in Scheiben geschnitten

1 Zitrone, in Scheiben geschnitten

1 Knoblauchzehe, gewürfelt

100 g frische Kanadische Pilze

1/2 Bund frische Petersilie

100 g Brotkrumen  
(oder grob gemahlenes Paniermehl)

Kanadischer Sauvignon Blanc

Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung

Eine Auflaufform mit Alufolie auslegen und Folie mit Butter bestreichen. Lachssteaks gleichmäßig darin auslegen. Den Lachs mit Tomaten- und Zitronenscheiben bedecken. Pilze, Knoblauch und Petersilie dazwischen verteilen, die Brotkrumen darüberstreuen und nach Geschmack würzen. Ein Glas Sauvignon Blanc hinzugeben und ca. 30 Minuten bei 175°C backen (je nach Konsistenz). Schmeckt am besten mit Kanadischem Wildreis und frischem Salat.

Ergibt 4 Portionen

*Quelle: Château des Charmes, Niagara-on-the-Lake, Ontario, Canada  
([www.chateaudescharmes.com](http://www.chateaudescharmes.com))*

## Lachs

Als traditionelle Fischfangmethoden der Ureinwohner Kanadas sind sowohl der Gebrauch von Harpunen, Speeren und Angeln bekannt, aber auch der Bau von Fischwehren in Flüssen und Strömen, Fischfang aus dem Kanu und der Einsatz von Korbfallen und netzen.

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

500 g geräucherter, kanadischer Pazifiklachs

300 g Sauerrahm oder Crème Fraîche

Frischer Schnittlauch oder Kerbel

Cranberry-Kompott

115 ml Wasser, lauwarm

30–40 g kanadischer Honig

1 kleine Zwiebel, gehackt

175 g Cranberries (frisch oder gefroren)

1/4 TL Salz

Blinis

1/2 TL Zucker

100 ml Milch, lauwarm

3,5 g Trockenhefe

75 g Mehl Typ 405

75 g Wildreismehl

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, 1/4 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. Mehl hinzufügen und 5 Minuten durchkneten, danach ca. 60 Minuten gehen lassen (bis es schäumt oder sich Blasen bilden). In einer Schüssel Wildreis- bzw. 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.

## Presentation

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

Ergibt 8 bis 10 Portionen

Quelle: Agriculture and Agri-Food Canada ([www.ats.agr.gc.ca/au/recipes\\_g.htm](http://www.ats.agr.gc.ca/au/recipes_g.htm))

**Alternativer Serviervorschlag:** Sie können auch 75 g Buchweizenmehl Anstelle das Mehl Typ 405 verwenden.

# Pilz-Shrimp-Quiche

Teig für einen Tortenboden (s. Seite 94)

3 Eier

100 g brauner Reis und Kanadischer Wildreis, roh

50 g gemahlener Parmesankäse

175 ml Milch

175 g gemahlener Cheddarkäse

125 g Kanadische Kaltwassershrimps,  
frisch oder aus der Dose

500 g fein geschnittene, frische Kanadische Pilze

Salz und Pfeffer nach Geschmack

**Abwandlung:** Anstelle von Shrimps können Sie auch geräucherten Lachs oder Krabbenfleisch verwenden und den Cheddar nach Belieben durch Mozzarella oder Gruyère ersetzen.

## Zubereitung (Wildreis)

Wildreis in kochendes Salzwasser geben und sprudelnd kochen lassen, bis die Reiskörner aufplatzen (ca. 60 Minuten). Abschütten, mit kaltem Wasser abschrecken, etwas Öl hinzugeben und im leicht gewärmten Ofen trocknen lassen.

## Zubereitung (Quiche)

Ein Ei aufschlagen und mit dem gekochten Reis, Salz und Parmesan verkneten. Den Teig in einer Quicheform ausrollen (ca. 24 cm Durchmesser). Restliche Eier mit Milch, Pfeffer und gemahlenem Käse verquirlen, Shrimps und Pilze hinzugeben. Die Mischung auf dem Teig verteilen und ca. 40 Minuten bei 190°C backen. Vor dem Servieren 15 Minuten abkühlen lassen.

Ergibt 6 bis 8 Portionen

Quelle: Clearwater Seafoods ([www.clearwater.ca/storefront/](http://www.clearwater.ca/storefront/))





# Lauch-Spinat Linguine mit Kaltwassershrimps

450 g Linguine (oder andere lange Nudeln)

25 ml Olivenöl

2 Knoblauchzehen, gehackt

4 Stangen Lauch, gewaschen und in feine lange  
Streifen geschnitten

90 g Kapern, abgetropft

50 ml Zitronensaft

1 EL geriebene Zitronenschale

750 g Kanadische Kaltwassershrimps

120 g Spinat, gewaschen und abgetropft

Salz und frisch gemahlener Pfeffer, nach Geschmack

## Zubereitung

Linguine nach Anleitung bissfest garen. Währenddessen Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, Knoblauch und Lauch hinzufügen und dünsten, bis der Lauch zart und leicht golden ist. Kapern, Zitronensaft und Zitronenschale zugeben und weitere 2 Minuten garen. Hitze runterschalten und die Shrimps hinzufügen, unter Rühren in der Pfanne erhitzen (nicht kochen) und anschließend von der Herdplatte nehmen. Nudeln abtropfen lassen und mit dem Spinat in eine große Schüssel geben. Shrimpsmischung hinzufügen und vorsichtig unterheben. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort heiß servieren.

Ergibt 4 bis 6 Portionen

Quelle: Clearwater Seafoods ([www.clearwater.ca/storefront/](http://www.clearwater.ca/storefront/))

## Shrimps

Kanadische Kaltwassershrimps werden in den unberührten, eiskalten Gewässern des Nordatlantiks gefangen. Eine Portion Kaltwassershrimps (85 g) enthalten nur 70 Kalorien. Diese Shrimps eignen sich für eine Vielzahl von Gerichten wie Salate, Shrimps Cocktail, Vorspeisen, Nudelgerichte und Pizza.



# Jakobsmuscheln mit Eis-Cider

500 g Kanadische Jakobsmuscheln

50 g Butter

50 ml Olivenöl

75 g französische Schalotten,  
in feine Scheiben geschnitten

100 ml Kanadischer Eis-Cider

Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Jakobsmuscheln mit den Schalottenscheiben in einem Klecks Butter und ein wenig Olivenöl anbraten. Salzen und mit Eis-Cider ablöschen. Abgedeckt einige Minuten fertig garen lassen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer servieren.

Ergibt 4 Portionen

*Source: La Face Cachée de la Pomme ([www.appleicewine.com](http://www.appleicewine.com))*



# Clam Chowder – Kanadische Jakobsmuschelsuppe

8 Scheiben Schinkenspeck

1 mittlere Zwiebel, gehackt

2 Stangen Sellerie, gewürfelt

125 ml Kanadischer Chardonnay

250 ml Sahne

250 ml Milch

2 Dosen Jakobsmuschelfleisch  
(à 140 g, abtropfen lassen und Saft auffangen)

8 frische Jakobsmuscheln in der Schale

2 große Lorbeerblätter

1 EL frische Thymianblätter

250 g geriebene Kartoffeln, roh

400 ml ungesüßte Kondensmilch

2 EL frisch gehackte Petersilie

Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung

Den Schinkenspeck in einer Pfanne mit dickem Boden kross anbraten, dann die Hälfte vom ausgelassenen Fett abschütten. Zwiebel mit Sellerie und einem Spritzer Wasser hinzufügen und einige Minuten kurz anbraten lassen.

Als nächstes Wein, Sahne, Milch, frische Muscheln (in der Schale) und den Muschelsaft zugeben, dann Lorbeerblätter, Thymian und geriebene Kartoffeln hinzufügen. Die Zutaten langsam zum Kochen bringen und 15 Minuten bei geringer Hitze weiterköcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind und die Suppe eindickt.

Den Topf von der Kochstelle nehmen, Muschelfleisch, Kondensmilch und Petersilie hinzufügen und wieder erwärmen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort heiß servieren.

Ergibt 6 bis 8 Portionen

Quelle: Clearwater Seafoods ([www.clearwater.ca/storefront/](http://www.clearwater.ca/storefront/))

## Jakobsmuschelsuppe

Jakobsmuschelsuppe ist ein beliebtes Gericht in Kanada, dessen Atlantik- und Pazifikküsten eine Vielzahl von Kaltwassermuscheln hervorbringen. Während sich das Grundrezept für Jakobsmuschelsuppe im Laufe der letzten 200 Jahre nicht verändert hat, besitzt jede Region – ja sogar jede Familie! – ihre eigene Version, von der sie meint, sie sei die Beste. Hier ist eine, von der wir glauben, dass sie eine der Besten ist.



# Linguine in Krabben-Sauce

1 EL Olivenöl, extra virgin

125 g Zwiebeln, in Scheiben geschnitten

1 1/2 EL Knoblauch, gehackt

250 g Kanadische Krabben, abgetropft  
(davon 30 ml Krabbensaft auffangen)

30 ml Weißwein

250 ml Tomatensaft

1 TL Oregano

Salz und Pfeffer nach Geschmack

500 g Linguine, gekocht

Saft einer halben Zitrone

## Zubereitung

Olivenöl und Zwiebeln in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Knoblauch hinzufügen und weiterdünsten, bis er leicht braun wird. Krabben dazugeben und ca. 1 Minute mitdünsten, mit Weißwein und Krabbensaft ablöschen und weiterkochen, bis die Flüssigkeit fast völlig eingekocht ist. Tomatensaft hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken. Sauce auf gewünschte Konsistenz einkochen lassen und gleichmäßig unter Linguine und Zitronensaft heben. Sofort heiß servieren.

Ergibt 4 Portionen

### **Anmerkung:**

Normalerweise werden Nudel-Fischgerichte nicht mit Käse serviert, doch wenn Sie möchten, heben Sie neben der Sauce zusätzlich 125 g frisch gemahlene(n) Parmesan unter die Pasta.

*Quelle: Clearwater Seafoods ([www.clearwater.ca/storefront/](http://www.clearwater.ca/storefront/))*



# Gedämpfte kanadische Muscheln mit Sabayone von kanadischem Eiswein

**1 Eigelb**  
**1 EL warmes Wasser**  
**1 kg blaue, kanadische Muscheln**  
**1 Schalotte, fein gehackt**  
**50 ml kanadischer Eiswein**  
**50 g weiche Butter**  
**Prise Muskatnuss, gemahlen**  
**Salz und Pfeffer nach Geschmack**  
**Frische Petersilie, gehackt**

## Zubereitung:

Eigelb mit Wasser in einer großen Edelstahlschüssel verquirlen bis die Mischung hell und schaumig wird (2 bis 3 Minuten), danach zur Seite stellen.

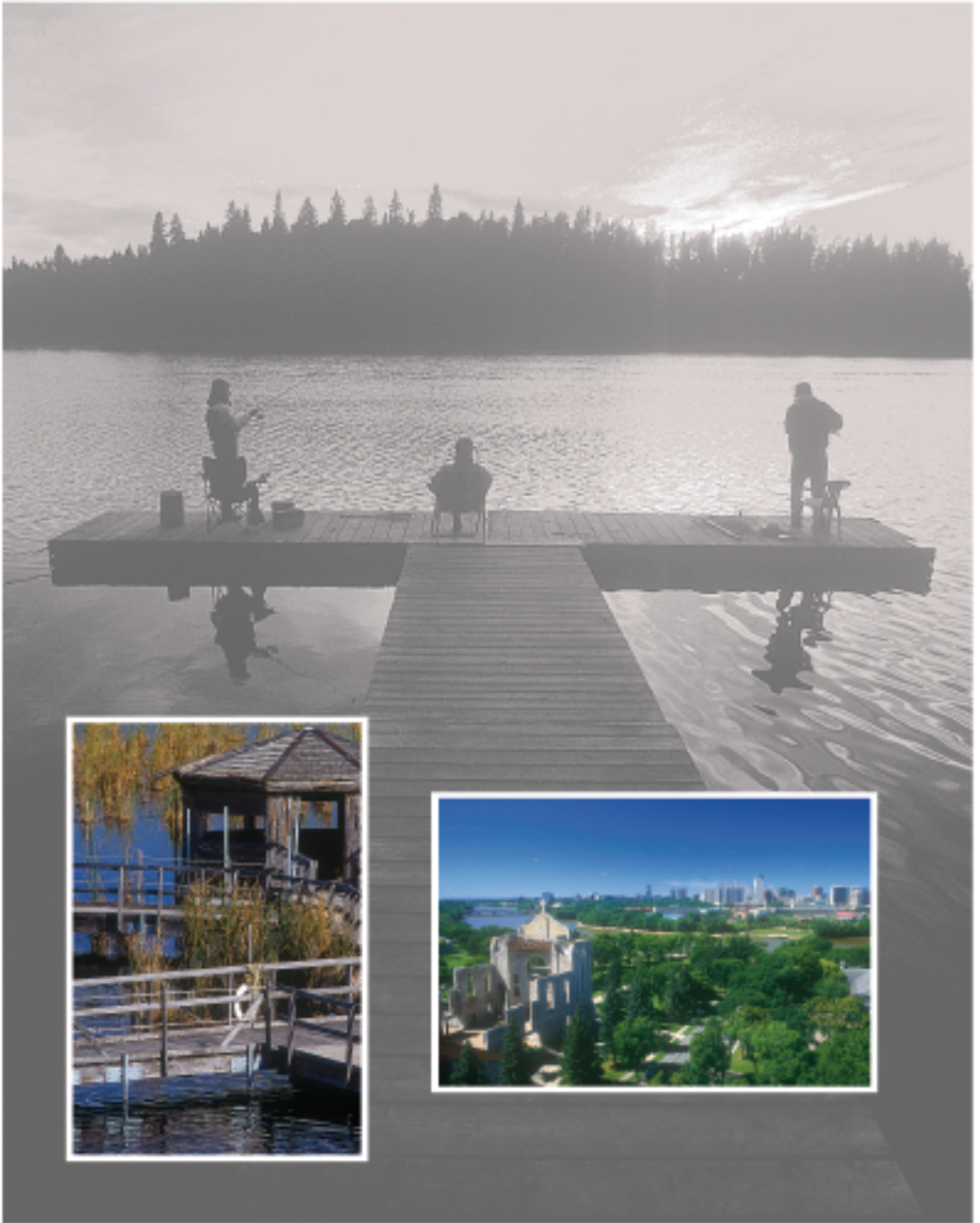
Die Muscheln, Schalotten und den Eiswein in einer großen Pfanne bei geschlossenem Deckel 2 bis 3 Minuten dämpfen, bis die Muscheln komplett geöffnet sind. Die Muscheln und 50 ml der Kochflüssigkeit aus der Pfanne nehmen, die restliche Flüssigkeit für das Wasserbad in der Pfanne lassen. Für die Sabayone, die Edelstahlschüssel mit der Eimischung in die Kochflüssigkeit der Pfanne setzen, langsam die 50 ml aufgefangene Flüssigkeit einrühren und im Wasserbad 2 bis 3 Minuten kochen, bis die Masse hell und schaumig ist. Dabei darauf achten, dass kein Rührrei entsteht. Die Butter in kleinen Portionen untermengen, anschließend mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Muscheln auf einer Servierplatte anrichten und die Sabayone darübergeben, zum Schluss mit Petersilie garnieren und servieren.

**Alternativer Serviervorschlag:** Die Sabayone über die Muscheln verteilen, in eine feuerfeste Form geben und 1 bis 2 Minuten im Grill oder Backofen (Oberhitze) bräunen.

Ergibt 4 Portionen

Quelle: Agriculture and Agri-Food Canada ([www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes\\_g.htm](http://www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes_g.htm))



**Großaufnahme** Fischer/Kai, Manitoba. Mit freundlicher Genehmigung des Tourismusverbandes der Provinz Manitoba. **Bild links** Informationszentrum im Vogelbeobachtungsgebiet, Oak Hammock Marsh, bei Winnipeg, Manitoba. Mit freundlicher Genehmigung des Tourismusverbandes der Provinz Manitoba. **Bild rechts** Skyline, Winnipeg/St.Boniface, Manitoba. Mit freundlicher Genehmigung des Tourismusverbandes der Provinz Manitoba.



# Beilagen

## Gemüse

Honig-glasierter Karotten  
Honig-Senf Kartoffelecken

## Brot

Honig-Nuss Wildreisbrot

## Verschieden

Creton von grünen Linsen und Schnittlauch  
Kanadische Schwarze Bohnen Plätzchen

# Honig-glasierte Karotten

250 g Karotten, in kleine Scheiben geschnitten

6 EL flüssiger, Kanadischer Honig

40 g Butter oder Margarine

2 EL frisch gehackte Petersilie

1 1/2 TL Kanadischer Senf

## Zubereitung

Eine mittelgroße Pfanne mit Salzwasser füllen (ca. 5 cm vom Boden) und aufkochen lassen. Karotten hineingeben und erneut aufkochen lassen, Hitze dann herunterschalten. Die Karotten zugedeckt 8 bis 12 Minuten bissfest kochen. Karotten abschütten und wieder zurück in die Pfanne geben, Honig, Butter, Petersilie und Senf einrühren und bei schwacher Hitze weitergaren, bis die Karotten vollständig mit der Glasur überzogen sind.

Ergibt 4 Portionen

*Quelle: National Honey Board, Rezept zur Verfügung gestellt von Bee Maid Honey ([www.beemaid.com](http://www.beemaid.com))*



Die langen, sonnigen Tage im Norden Kanadas begünstigen besonders das Pflanzenwachstum und die Nektarproduktion. Daher werden in den Prärieprovinzen Alberta, Saskatchewan und Manitoba pro Bienenvolk je 135 kg Honig produziert, in den übrigen Provinzen sind es ca. 45 kg.

# Honig-Senf Kartoffelecken

**4 große Backkartoffeln (ca. 1 kg)**

**125 g Kanadischer Senf**

**4 EL flüssiger Kanadischer Honig**

**1/2 TL getrocknete Thymianblätter, zerstoßen**

**Salz und Pfeffer nach Geschmack**

## Zubereitung

Kartoffeln schälen und jede in 6 bis 8 Stücke schneiden. Kartoffeln in eine große Pfanne geben und mit Salzwasser bedecken. Bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen und 12 bis 15 Minuten kochen, bis sie gar sind, dann abschütten. Senf, flüssigen Honig und Thymian in einer kleinen Schüssel verrühren, über die Kartoffeln geben und unterheben, bis die Masse gleichmäßig verteilt ist. Kartoffeln auf ein mit Folie ausgelegtes Backblech legen, die Folie zuvor dünn mit Butter oder Öl bestreichen, damit sie nicht anbacken. Bei 190°C ca. 20 Minuten backen oder bis die Kartoffeln an den Ecken knusprig braun werden. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Ergibt 4 Portionen

*Quelle: National Honey Board, Rezept zur Verfügung gestellt von Bee Maid Honey (www.beemaid.com)*

# Honig-Nuss Wildreisbrot

60 g weiche Butter

4 EL Kanadischer Honig

2 Eier

100 g gekochter Kanadischer Wildreis

60 g Pekannüsse, gehackt

150 g Vollkornmehl

1 TL Backpulver

1 TL Salz

1/2 TL Nelken, gemahlen

1/2 TL Muskat, gemahlen

175 ml Milch

## Zubereitung (Wildreis)

Wildreis in kochendes Salzwasser geben und kochen, bis die Reiskörner aufplatzen (ca. 60 Minuten), abschütten, mit kaltem Wasser abschrecken, ein wenig Öl untermengen und im angewärmten Ofen trocknen lassen.

## Zubereitung (Brot)

Backofen auf 160°C vorheizen. Butter und Honig in einer großen Schüssel verrühren, Eier nach und nach einrühren, Wildreis und Nüsse dazugeben und weiterrühren. Mehl, Backpulver, Salz, Nelken und Muskat in einer kleinen Schüssel mischen, dann abwechselnd mit Milch unter die Masse rühren. Teig in eine gut gefettete Brotbackform (oder Kastenform) füllen, ca. 55 bis 60 Minuten backen (Stäbchenprobe). Aus der Form nehmen und abkühlen lassen.

Ergibt 1 Brot

Tipp: Der einzigartig nussige Geschmack von Wildreis macht ihn zu einer idealen Ergänzung Ihrer Muffin- und Brotrezepte!

Quelle: Northern Lights Foods ([www.northernlightsfoods.com/](http://www.northernlightsfoods.com/))



# Creton von grünen Linsen und Schnittlauch

Anmerkung: Creton ist eine typisch frankokanadische Terrine, die normalerweise als Frühstück serviert wird.

250 ml Hühnerbrühe

150 g Schweinehack

50 g grüne rohe Linsen

1 kleine Zwiebel, fein gehackt

1 kleine Sellerie, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 Lorbeerblatt

1/4 TL Zimt

1/4 TL gemahlener Ingwer

Prise gemahlene Nelken

1 EL geröstete Brotkrumen

1 kleiner Bund Schnittlauch, fein gehackt

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Toastecken oder Cracker

## Zubereitung

Brühe, Schweinehack, Linsen, Zwiebel, Sellerie, Knoblauch, Lorbeerblatt, Zimt, Ingwer und Nelken in einer großen Pfanne 30 bis 40 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren, damit die Terrine nicht anbrennt. So lange kochen lassen, bis die Linsen zart sind und die gesamte Flüssigkeit verdunstet ist. Die Pfanne vom Herd nehmen und Brotkrumen und Schnittlauch unterrühren, nach Geschmack würzen. Die Mischung in eine Terrine geben und kaltstellen, bis sie fest wird. Bei Zimmertemperatur mit Toastecken oder Crackern servieren.

Ergibt 4 bis 8 Portionen

Quelle: Agriculture and Agri-Food Canada ([www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes\\_g.htm](http://www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes_g.htm))



# Kanadische Schwarze Bohnen Plätzchen

100 g kanadische schwarze Bohnen, eingeweicht  
und gekocht, halbiert

1/2 EL Majonnaise

1 EL Tomatensalsa mit Tomatenstückchen

1 grüne Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1 Sellerie, gewürfelt

1/2 rote, gelbe oder orange Paprika, gewürfelt

Salz und Pfeffer nach Geschmack

100 g Maischips, zerkleinert, halbiert

Olivens Öl

## Zubereitung

Die Hälfte der schwarzen Bohnen in einem Mixer pürieren, dann die Majonnaise und Tomatensalsa untermengen. Die Mischung in eine Schüssel geben und mit Zwiebel, Sellerie, Paprika und restlichen Bohnen verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Hälfte der Maischips hinzugeben und kalt stellen, bis die Masse fest wird.

Den Ofen auf 175°C vorheizen. Aus der Bohnen Mischung kleine Kugeln formen, flach drücken und mit den restlichen Maischips bestreuen. Öl in einer Pfanne erwärmen und die Bohnenplätzchen darin bei mittlerer Hitze hellbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, die Bohnenplätzchen 10 bis 15 Minuten im Backofen backen.

Servieren Sie die Plätzchen als Vorspeise oder vegetarische Beilage mit Ihrer Lieblingsgarnitur (Salsa, Sauerrahm, Zwiebelwürfel, etc.)

Ergibt ca. 10 kleine Bohnenplätzchen

Quelle: Agriculture and Agri-Food Canada ([www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes\\_g.htm](http://www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes_g.htm))

# Nova Scotia



**Großaufnahme** Blue Nose II, Nova Scotia. Mit freundlicher Genehmigung von des kanadischen Tourismusverbandes. **Bild oben** Leuchtturm Peggy's Cove, Peggy's Cove, Nova Scotia. Mit freundlicher Genehmigung von des kanadischen Tourismusverbandes. **Bild unten** Wahrzeichen Old Town Clock, Halifax, Nova Scotia. Mit freundlicher Genehmigung von des kanadischen Tourismusverbandes.



# Desserts

Waldblaubeertörtchen

Waldblaubeerkuchen

Saskatoonbeeren und Ahornsirup-Pudding mit Eiswein-Sauce

Ahornsirup Fondue

Ahornsirupmousse

Ahornmousse mit Frucht-Coulis

Ahornsirup-Walnuss-Butterkuchen

Ahornsiruptörtchen

# Waldblaubeertörtchen

600 g Waldblaubeeren  
50 g Margarine  
2 TL Zitronensaft  
2 EL Margarine oder anderes Pflanzenfett  
30 g Mehl  
175 g Hafermehl  
50 g Rohrzucker

## Zubereitung

Die Waldblaubeeren in eine gefettete Form füllen, Zucker darüber streuen und mit Zitronensaft betreufeln. Margarine/Pflanzenfett mit Rohrzucker und Mehl verrühren und die Masse über Waldblaubeeren verteilen. 40 Minuten bei 160°C backen. Warm mit frischer Sahne servieren.

Ergibt 4 Portionen

*Quelle: Congrégation de Notre-Dame, La cuisine raisonnée, nouvelle édition abrégée, Montréal, Éditions Fides, 2003, 416 p., ISBN 2-7621-2083-7 ([www.fides.qc.ca](http://www.fides.qc.ca))*

## Waldblaubeeren

Blaubeeren wachsen auf dem Gletscherboden und im nordischen Klima einer besonderen Region, die wir „das Land der wilden Blaubeeren“ nennen. Hier in den wunderschönen Küstenfeldern und Ebenen Ostkanadas wachsen wilde Blaubeeren schon seit tausenden von Jahren. Die aus Nordamerika stammenden Beeren waren bereits den ersten Einwohnern gut bekannt. Lange bevor die ersten europäischen Siedler in der Neuen Welt ankamen, hatten die Ureinwohner Kanadas bereits die Vielfältigkeit der magischen, einmalig köstlichen wilden Blaubeeren entdeckt.



# Waldblaubeerkuchen

1 Tortenboden (23 cm Durchmesser),  
vorgebacken und abgekühlt

600 g Waldblaubeeren

60 ml Wasser

140 g Zucker

1 1/2 EL Speisestärke

2 EL kaltes Wasser

Tortenboden

500 g Mehl, gesiebt

1 TL Salz

1 TL Backpulver

175 g Pflanzenfett

100 ml kaltes Wasser

## Zubereitung

Hundert Gramm Waldblaubeeren im Wasser kochen und anschließend passieren. Zucker und die im kalten Wasser verrührte Speisestärke hinzufügen und kochen, bis die Masse eindickt. Die restlichen Waldblaubeeren einrühren, abdecken und kalt stellen. Die Mischung auf dem Tortenboden verteilen und mit Schlagsahne verzieren.

Ergibt 6 bis 8 Portionen

*Quelle: Les Bleuets Mistassini, Rezept zur Verfügung gestellt von Les Bleuets Fortin & Fils ([www.bleuets-mistassini.com](http://www.bleuets-mistassini.com))*

## Zubereitung (Tortenboden)

Mehl mit Backpulver und Salz vermischen, Fett in Flöckchen dazugeben und verkneten. In der Mitte des Teiges eine Kuhle formen und das Wasser hineinfüllen, den Teig mit 2 Messern möglichst vorsichtig vermengen (nicht durchkneten). Sobald der Teig die nötige Konsistenz hat, 45 Minuten kalt stellen und dann ausrollen.

Bei 230°C 18 bis 20 Minuten backen.

Ergibt 2 Böden

*Quelle: Congrégation de Notre-Dame, La cuisine raisonnée, nouvelle édition abrégée, Montréal, Editions Fides, 2003, 416 p., ISBN 2-7621-2083-7 ([www.fides.qc.ca](http://www.fides.qc.ca))*

# Saskatoonbeeren und Ahornsirup-Pudding mit Eiswein-Sauce

100 g Mehl Typ 405

50 g Brotkrumen

25 g Weizenkeime

Prise Salz

1 1/4 TL Backpulver

100 g Ahornzucker

2 Eier (Zimmertemperatur)

75 g ungesalzene weiche Butter

150 ml Milch (Zimmertemperatur)

geriebene Schale 1 Zitrone

1/2 TL Vanille

200 g Saskatoonbeeren-Marmelade

Eiswein-Sauce

100 g weiche Butter

50 g Puderzucker

1 EL kanadischer Eiswein

## Zubereitung (Pudding)

Ofen auf 165°C vorheizen und eine Kuchenform einfetten (25 cm).

Mehl, Brotkrumen, Weizenkeime, Salz, Backpulver und Ahornzucker in einer großen Schüssel mischen und beiseite stellen. Die Eier in einer zweiten Schüssel schaumig schlagen. Nun 75 g der Butter schmelzen lassen und mit Milch, Zitronenschale und Vanille zu der Mehlmischung geben. Die Eimasse vorsichtig darunter heben. Die Marmelade glatt rühren und ebenfalls unter den Teig heben. Den Teig in die Kuchenform geben und mit Alufolie abdecken. Die Form in ein tiefes, mit Wasser gefülltes Backblech (3 bis 4 cm) setzen und im Wasserbad 60 Minuten backen, bis die Masse fest geworden ist.

## Zubereitung (Eiswein-Sauce)

Die restliche Butter mit dem Puderzucker verrühren und nach Geschmack mit Eiswein abschmecken. Über den warmen Pudding geben und servieren.

Alternativer Serviervorschlag: Anstelle der Saskatoonbeeren-Marmelade können Sie auch 250 g gefrorene kanadische Beeren nehmen, z. B. Blaubeeren, Cranberries, Brombeeren etc.

Ergibt 4 bis 6 Portionen

Quelle: Agriculture and Agri-Food Canada ([www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes\\_g.htm](http://www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes_g.htm))

## Saskatoonbeeren

Saskatoonbeeren (auch 'Saskatoons' genannt) sind eine weit verbreitete Frucht der Prärieprovinzen. Die gewerbliche Herstellung von Saskatoonbeeren ist eine noch recht neue Entwicklung. Obwohl die erste Saskatoon Plantage in Manitoba erst vor 15 Jahren angelegt wurde, zählen Saskatoonbeeren aufgrund der Erntefläche schon heute zur zweitwichtigsten Obstsorte Manitobas, die wichtigste ist nach wie vor die Erdbeere. Die ersten Marktstudien belegen, dass genügend Potential vorhanden ist, um Saskatoonbeeren weltweit herzustellen, zu verarbeiten und zu exportieren. Verbraucher schätzen den einzigartigen Geschmack der „wilden“ Frucht und der daraus gewonnenen Produkte.

# Ahornsirup Fondue

**125 ml Ahornsirup**  
**250 g frische Sahne**  
**1 Eigelb**  
**1 EL Speisestärke**

## Zubereitung

Ahornsirup erhitzen bis er Fäden zieht (ca. 5 Minuten kochen). Sahne unterrühren, ein paar Esslöffel der Masse separat mit Eigelb und Speisestärke anrühren und unter die Ahornsirupmischung ziehen. Weiter rühren bis eine gleichmäßige Masse entsteht.

In das Fondue nach Belieben Brotstückchen, Käse, Obst oder Kuchen eintauchen.

Ergibt 4 Portionen

*Quelle: Claude Daigle, Gefälligkeit von Ferme Vifranc ([www.vifranc.com](http://www.vifranc.com))*

# Ahornsirupmousse

**250 ml Ahornsirup**  
**2 Eiweiss**  
**1 Prise Salz**

## Zubereitung

Ahornsirup bis auf 108°C erhitzen (Kochthermometer). Eiweiss mit Salz zu Schnee schlagen und den Ahornsirup langsam darübergießen und unterheben. In Schälchen servieren oder als Kuchenglasur verwenden.

Ergibt 8 Portionen

*Quelle: Claude Daigle, Gefälligkeit von Ferme Vifranc ([www.vifranc.com](http://www.vifranc.com))*





# Ahornmousse mit Frucht-Coulis

## Zutaten für das Frucht-Coulis

**100 ml Ahornsirup**

**25 g Zucker**

**4 Eier, getrennt**

**100 ml Sahne**

**150 g Pfirsiche**

**150 g Passionsfrüchte**

**100 g Zucker**

**Saft einer Zitrone**

## Zubereitung (Mousse)

Ahornsirup aufkochen und abkühlen lassen. Zucker und Eigelb verrühren, bis der Zucker aufgelöst ist, dann unter Rühren den Ahornsirup untermengen, bis eine helle Masse entsteht. Eiweiß und Sahne (separat) steif schlagen, beides unter die Ahornsirupmasse heben. In eine Schüssel füllen und mindestens 2 Stunden kaltstellen.

## Zubereitung (Frucht-Coulis)

Früchte schälen und pürieren, Zucker einrieseln lassen und weiter pürieren, bis die Masse sämig ist, zum Schluss Zitronensaft zufügen. Die Mischung durch ein Sieb drücken, so dass eine weiche, gleichmäßige Mousse entsteht. Für dieses Rezept eignen sich am besten reife Früchte.

Ergibt 6 bis 8 Portionen

*Quelle: Agriculture and Agri-Food Canada ([www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes\\_g.htm](http://www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes_g.htm))*

# Ahornsirup-Walnuss-Butterkuchen

225 g Butter  
125 g flüssiger Kanadischer Honig  
250 ml Ahornsirup (Canada N°1 medium)  
4 Eier, getrennt  
375 g Vollkornmehl (oder 300 g weißes Mehl)  
1/2 TL Salz  
1/2 TL Pottasche  
2 TL Backpulver  
250 ml Milch  
125 g gehackte Walnüsse

## Zubereitung

Butter cremig rühren, Honig und Ahornsirup untermengen. Eigelbe verquirlen und unter die Buttermischung rühren. Mehl, Salz, Pottasche und Backpulver im Wechsel mit der Milch unter die Masse rühren. Walnüsse und steif geschlagenes Eiweiß unterheben, in einer gefetteten Form (23 cm Durchmesser) bei 180°C ca. 30 bis 40 Minuten backen.

Ergibt 6 bis 8 Portionen

*Quelle: Canadian Honey Council, Rezept zur Verfügung gestellt von Bee Maid Honey ([www.beemaid.com](http://www.beemaid.com))*

# Ahornsiruptörtchen

250 ml Ahornsirup

60 g Mehl

kaltes Wasser

125 g frische Sahne

Mandeln, Pekanüsse oder andere  
Nüsse nach Geschmack

6 gebackene Törtchenformen oder 1 Tortenboden

## Zubereitung

Mehl mit kaltem Wasser verrühren und dabei darauf achten, dass sich keine Klümpchen bilden. Masse anschließend unter den kochenden Ahornsirup rühren, Sahne unterheben und unter Rühren weiterkochen lassen, bis die Masse eindickt.

Abkühlen lassen und in vorgebackene Törtchenformen oder einen Tortenboden füllen. Zum Schluss die Törtchen mit Nüssen garnieren.

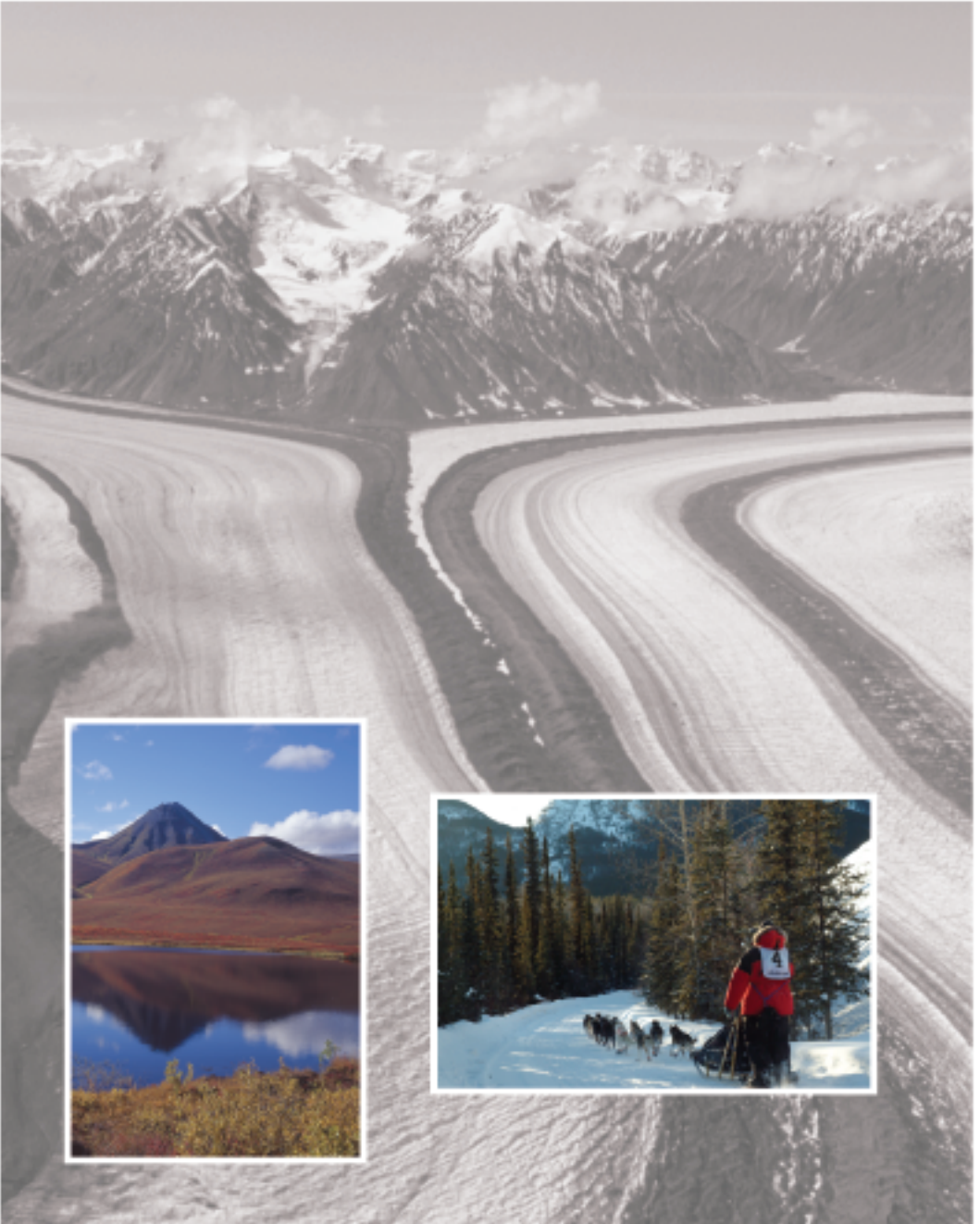
Ergibt sechs Törtchen oder einen Kuchen

*Quelle: Congrégation de Notre-Dame, La cuisine raisonnée, nouvelle édition abrégée, Montréal, Éditions Fides, 2003, 416 p., ISBN 2-7621-2083-7 ([www.fides.qc.ca](http://www.fides.qc.ca))*

## Ahornzucker

Lange bevor die Europäer nach Amerika kamen, kannten und schätzten die 'Amerindianer' den Saft der Ahornbäume und nutzten das „gezuckerte Wasser“ zum Kochen von Wildfleisch. Viele Jahre später, 1702, als der Krieg zwischen Frankreich und England es unmöglich machte, Grundnahrungsmittel, einschließlich Zucker, nach Neufrankreich zu liefern, rief Agathe de Saint-Père, die Frau von Pierre Legardeur de Repentigny von Montreal, die Produktion von Ahornsirup ins Leben. Mit Beginn des Frühlings zapfte sie zusammen mit ihren französischen und einheimischen Freunden den Saft der Ahornbäume und stellte daraus Zucker her. Nur wenige Jahre später berichtete Agathe de Saint-Père dem König von Frankreich, dass die Kolonie Montreal jährlich 30.000 Pfund (13.600 kg) Ahornzucker herstellte. *(Quelle: L'Indien généreux : Ce que le monde doit aux Amériques, by Louise Côté, Louis Tardivel, and Denis Vaugeois, Éditions du Boréal, publisher.) ([www.editionsboreal.qc.ca](http://www.editionsboreal.qc.ca))*





**Großaufnahme** Luftaufnahme des Kaskawulsh Gletschers im Klutane Nationalpark, Yukon. Mit freundlicher Genehmigung der Regierung des Yukon-Territoriums. **Bild links** See mit Ogilvie Gebirge im Hintergrund. Mit freundlicher Genehmigung der Regierung des Yukon-Territoriums. **Bild rechts** Hundegespann beim Hundeschlittenrennen, Yukon Quest. Mit freundlicher Genehmigung der Regierung des Yukon-Territoriums.



# Cocktails

Berry Berry Cocktail

CC Manhattan

CC Whisky Sour

Classic Cosmopolitan

Cocktail Cosmopolitan

Kristall

Sommerliche Honigsangria

Wodka Eiswein Martini

Wodka Meeresbrise

Paradies

Schneeball Martini

Von links nach rechts:

CC Manhattan

Schneeball Martini

Iceberg Eiswein Martini

Cocktail Cosmopolitan







# Berry Berry Cocktail

45 ml Kanadischer Wodka  
eine Handvoll frische Beeren  
Eis und/oder Fruchtsaft

## Zubereitung

Zutaten in einem Mixer auf höchster Stufe mixen, bis das Eis gleichmäßig zerstoßen ist, dann sofort kalt servieren.

*Quelle: Canadian Iceberg Vodka Corporation ([www.icebergvodka.com](http://www.icebergvodka.com))*

# CC Manhattan

45 ml Kanadischer Whisky  
15 ml süßer Vermuth  
1 Spritzer Angostura® bitters  
Maraschinokirsche

## Zubereitung

Alle Zutaten im Shaker mixen.

*Quelle: Hiram Walker & Sons Limited (Canadian Club Whisky)  
([www.canadianclubwhisky.com](http://www.canadianclubwhisky.com))*

# CC Whisky Sour

60 ml Kanadischer Whisky

Saft einer halben Zitrone

1/2 TL Zucker

Maraschinokirsche

## Zubereitung

Alle Zutaten im Shaker mixen.

*Quelle: Hiram Walker & Sons Limited (Canadian Club Whisky)  
(www.canadianclubwhisky.com)*

## Whisky

Kanadischer Whisky zeichnet sich durch sein feines Aroma und seine helle Tönung aus. Er wird aus Getreidekörnern hergestellt, hauptsächlich aus Mais, gemischt mit Roggen-, Hafer- und Weizenkörnern. Er wird sorgfältig destilliert und lagert mindestens zwei, meist jedoch 6 Jahre oder länger. Das Unverwechselbare des kanadischen Whiskys, ähnlich dem Blended Scotch Whisky, entsteht durch das Mischen von Whiskys unterschiedlicher Getreidesorten, Stärken und Reife, bis man die richtige Konzentration erreicht hat. Das Ergebnis ist ein heller, klarer Whisky mit sanfter Note.

# Classic Cosmopolitan

30 ml Kanadischer Whisky

15 ml Triple Sec oder Orangenlikör

15 ml Limettensaft

15 ml Cranberrysaft

Limettenspalten

## Zubereitung

Die flüssigen Zutaten mit Eis in einem Shaker mixen, in ein Martiniglas füllen und mit Limettenspalten verzieren.

*Quelle: Hiram Walker & Sons Limited (Canadian Club Whisky)  
(www.canadianclubwhisky.com)*

# Cocktail Cosmopolitan

45 ml Kanadischer Wodka

15 ml Orangenlikör

35 ml Cranberrysaft

15 ml Limettensaft

Orangenschale

## Zubereitung

Die Zutaten in einem gekühlten Cocktailglas mit Eis mischen. Die Orangenschale ausdrücken und den Saft hinzugeben.

*Quelle: Canadian Iceberg Vodka Corporation ([www.icebergvodka.com](http://www.icebergvodka.com))*

# Kristall

30 ml Kanadischer Eiswein

30 ml trockener Sekt

## Zubereitung

Eiswein mit Sekt in einem Cocktailshaker mixen.

*Quelle: Agriculture and Agri-Food Canada ([www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes\\_g.htm](http://www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes_g.htm))*

## Eiswein

Eiswein ist der süße, vollmundige Dessertwein mit intensivem Aroma, der aus gefrorenen Trauben gewonnen wird. Kanadischer Eiswein wird in Ontario und British Columbia hergestellt, vor allem aus den für ihre dicke Schale bekannten Vidal- und Rieslingsorten. Eiswein kann man erst ernten, wenn die Temperatur mindestens -8 C bis -10 C erreicht hat, was bedeutet, dass üblicherweise im Dezember oder Januar geerntet wird. Sobald die Trauben fast vollständig gefroren sind, werden sie von Hand gepflückt und ausgepresst, es werden also nur sehr geringe Mengen Saft mit hohem natürlichen Zucker und Säuregehalt gewonnen. In jeder gefrorenen Traube stecken tropische Aromen: Ananas, Guave, Passionsfrucht und Mango.

# Sommerliche Honigsangria

175 g Kanadischer Honig

75 ml Wasser

2 Orangen

1 Zitrone

1 Limette

750 ml Rotwein

3 Nelken

## Zubereitung

Honig und Wasser unter ständigem Rühren aufkochen lassen und anschließend die Nelken hinzufügen. Die Früchte in dünne Scheiben schneiden und Honig und Wasser hinzugeben. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Den Wein 4 Stunden vor dem Servieren hinzugeben. Gut gekühlt in einem mit Eis gefüllten Bowlegefäß servieren.

*Quelle: Bee Maid Honey ([www.beemaid.com](http://www.beemaid.com))*

# Wodka Eiswein Martini

60 ml Kanadischer Wodka

15 ml Kanadischer Eiswein

## Zubereitung

Wodka und Eiswein mit Eis in einem Shaker mixen und in ein Martiniglas füllen.

*Quelle: Canadian Iceberg Vodka Corporation ([www.icebergvodka.com](http://www.icebergvodka.com))*

# Wodka Meeresbrise

45 ml Kanadischer Wodka

90 ml Cranberrysaft

90 ml Grapefruchtsaft

## Zubereitung

Zutaten in ein hohes, mit Eis gefülltes Glas füllen und umrühren. Mit einer Orangenscheibe garnieren.

*Quelle: Canadian Iceberg Vodka Corporation ([www.icebergvodka.com](http://www.icebergvodka.com))*

# Paradies

eine Einheit Weißwein

eine Einheit Soda

eine Einheit Cranberrysaft

## Zubereitung

Alle Zutaten in einem Weinglas mixen, auf Eis servieren und nach Belieben mit Früchten garnieren.

*Quelle: Centre d'interprétation de la canneberge ([www.canneberge.qc.ca](http://www.canneberge.qc.ca))*

## Wein

Kanada hat sieben nominierte Weinanbaugebiete im Süden der Provinzen Ontario und British Columbia. Diese fruchtbaren Weinregionen erstrecken sich zwischen dem 41. und dem 50. Breitengrad, das entspricht der Lage der Champagne in Frankreich, des Rioja in Spanien, dem Süden Oregons und dem Norden Kaliforniens in den USA, und der Chianti Classico Region in Italien.

# Schneeball Martini

45 ml Kanadischer Wodka

45 ml Kanadischer Eis-Cider

1 Litschi, gefroren, als Eiskugel

## Zubereitung

Zutaten in einem Martiniglas gut mixen.

*Quelle: La Face Cachée de la Pomme ([www.appleicewine.com](http://www.appleicewine.com))*



Bier wurde zum ersten Mal vor 300 Jahren in Kanada gebraut, und zwar von den frühen Siedlern und Händlern. Nachdem Jean Talon 1668 die erste kanadische Bierbrauerei in Québec City errichtet hatte, wurde das Bierbrauen für die nächsten hundert Jahre zu einer Heimindustrie. Mit der Eröffnung der ersten Brauerei in Montreal im Jahre 1786 begann die Entwicklung der Bierindustrie, in deren Verlauf immer mehr kleinere, unabhängige Brauereien im ganzen Land entstanden. Bis zum Jahr 1870 hatte sich das Bierbrauen zu einer modernen Industrie entwickelt: Bierbrauer waren über das ganze Land verteilt, von den Atlantikprovinzen bis hin zu British Columbia.

# Québec



**Großaufnahme** Natur im Herbstkleid, La Mauricie Nationalpark, Mauricie, Québec. Copyright © Tourisme Québec / Paul Villecourt ([www.bonjourquebec.com](http://www.bonjourquebec.com)). **Bild oben** Alt-Québec, Québec-Stadt, Québec. Copyright © Tourisme Québec / Jacques Bourdeau ([www.bonjourquebec.com](http://www.bonjourquebec.com)). **Bild unten** Skyline, Montréal, Québec, Copyright © Tourisme Québec / Robin Edgard ([www.bonjourquebec.com](http://www.bonjourquebec.com)).





# Alkoholfreie Getränke

Leichte Honig-Beeren Milchshake

Beeriger Cranberry Punsch

Ahornsiruplimonade

# Leichte Honig-Beeren Milchshake

**500 g fettarmer Vanillejogurt oder Vanilleeis**

**115 g Erdbeeren oder andere Beeren**

**125 ml fettarme Milch**

**50 g Kanadischer Honig**

**4 kleine Minzblätter**

## Zubereitung

Alle Zutaten bis auf die Minzblätter in einem Mixer ca. 30 Sekunden verquirlen, in große Gläser füllen und mit Pfefferminzblättchen garnieren.

*Quelle: National Honey Board, Rezept zur Verfügung gestellt von Bee Maid Honey ([www.beemaid.com](http://www.beemaid.com))*

Abb. Seite 115, von links nach rechts:  
Leichte Honig-Beeren Milchshake  
Beeriger Cranberry Punsch  
Ahornsiruplimonade



# Beeriger Cranberry Punsch

500 ml Wasser

4 Beutel Himbeertee

4 Zimtstangen (je 8 cm)

250 ml Cranberrysaft

50 g flüssiger Kanadischer Honig  
(oder mehr, je nach Geschmack)

1 EL frischer Zitronensaft

frische Cranberries

## Zubereitung

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, Teebeutel und Zimtstangen hineinhängen, von der Herdplatte nehmen und abgedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Den Tee abseihen und wieder in den Topf schütten. Cranberrysaft, Honig und Zitronensaft hinzufügen, erneut erhitzen und ca. 2 Minuten köcheln lassen.

In warmen Gläsern mit Cranberries servieren und mit einer Zimtstange verzieren.

*Quelle: Bee Maid Honey ([www.beemaid.com](http://www.beemaid.com))*

# Ahornsiruplimonade

60 ml Ahornsirup

500 ml kaltes Wasser

Saft von 2 Zitronen (oder 1 Zitrone und 1 Orange)

## Zubereitung

Zutaten mischen und mit Eis servieren.

*Quelle: Claude Daigle, Gefälligkeit von Ferme Vifranc ([www.vifranc.com](http://www.vifranc.com))*



**Großaufnahme** Arktische Insel Ellesmere Island, Nunavut. Mit freundlicher Genehmigung von des kanadischen Tourismusverbandes. **Bild oben** Eisberg (Dan Heringa), Nunavut. Mit freundlicher Genehmigung von des kanadischen Tourismusverbandes. **Bild unten** Hundegespann, Nunavut. Mit freundlicher Genehmigung von des kanadischen Tourismusverbandes.

# Kanada

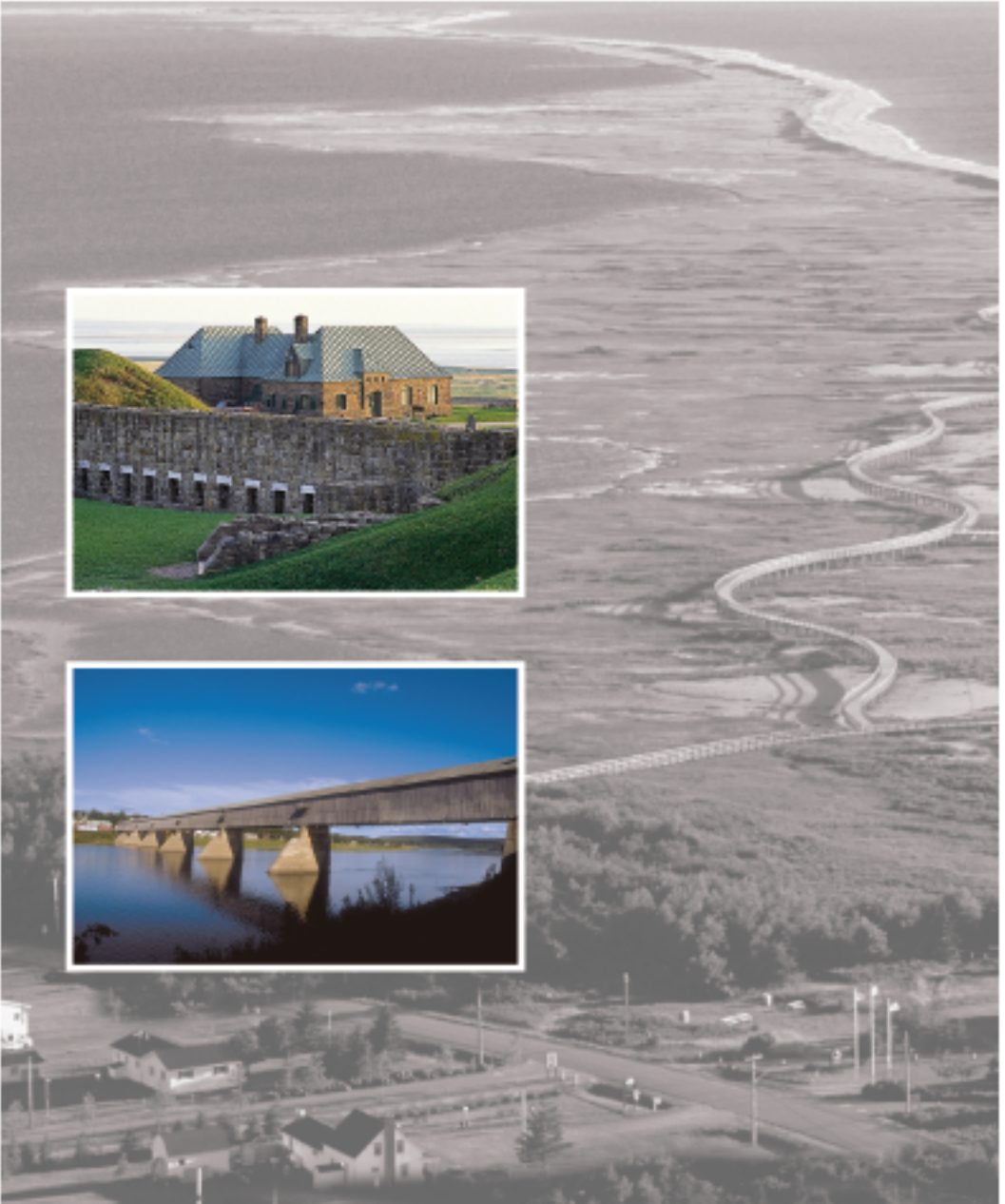
B I T T E T Z U T I S C H



**Bild oben** Nordlichter, bei Yellowknife, Nordwestterritorien. Mit freundlicher Genehmigung von des kanadischen Tourismusverbandes. **Bild unten** Yellowknife, Nordwestterritorien. Mit freundlicher Genehmigung von des kanadischen Tourismusverbandes.







**Großaufnahme** Irving Eco-Center: La Dune de Bouctouche, Lehrpfad durch Dünenlandschaft, St. Edouard de Kent, New Brunswick. Mit freundlicher Genehmigung des Tourismusverbandes der Provinz New Brunswick. **Bild oben** Nationale historische Stätte Fort Beauséjour, Aulac, New Brunswick. Mit freundlicher Genehmigung des Tourismusverbandes der Provinz New Brunswick. **Bild unten** Hartland Bridge, die längste überdachte Brücke der Welt, Hartland, New Brunswick. Mit freundlicher Genehmigung des Tourismusverbandes der Provinz New Brunswick.













Vorliegende Publikation kann elektronisch aus dem Internet unter folgender Adresse abgerufen werden: [www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes\\_g.htm](http://www.ats.agr.gc.ca/eu/recipes_g.htm)

© Her Majesty the Queen in Right of Canada, 2005

Vor der Reproduktion der in vorliegender Publikation enthaltenen Informationen für gewerbliche Zwecke muss eine diesbezügliche Erlaubnis eingeholt werden unter der Email-Adresse: [copyright.droitdauteur@pwgsc.gc.ca](mailto:copyright.droitdauteur@pwgsc.gc.ca)

Katalognr. A22-401/2005D  
ISBN 0-662-02831-7  
AAFC Nr. 10056G  
Überarbeitet 2006



10% Altpapiergehalt

#### Rückendeckel

Castle Mountain, Banff National Park, Alberta.  
Copyright © 2006, Her Majesty the Queen in Right of Canada, vertreten durch den kanadischen Minister für Landwirtschaft und Ernährung.



*Qualität*  
liegt in unserer Natur



*Canada*

