

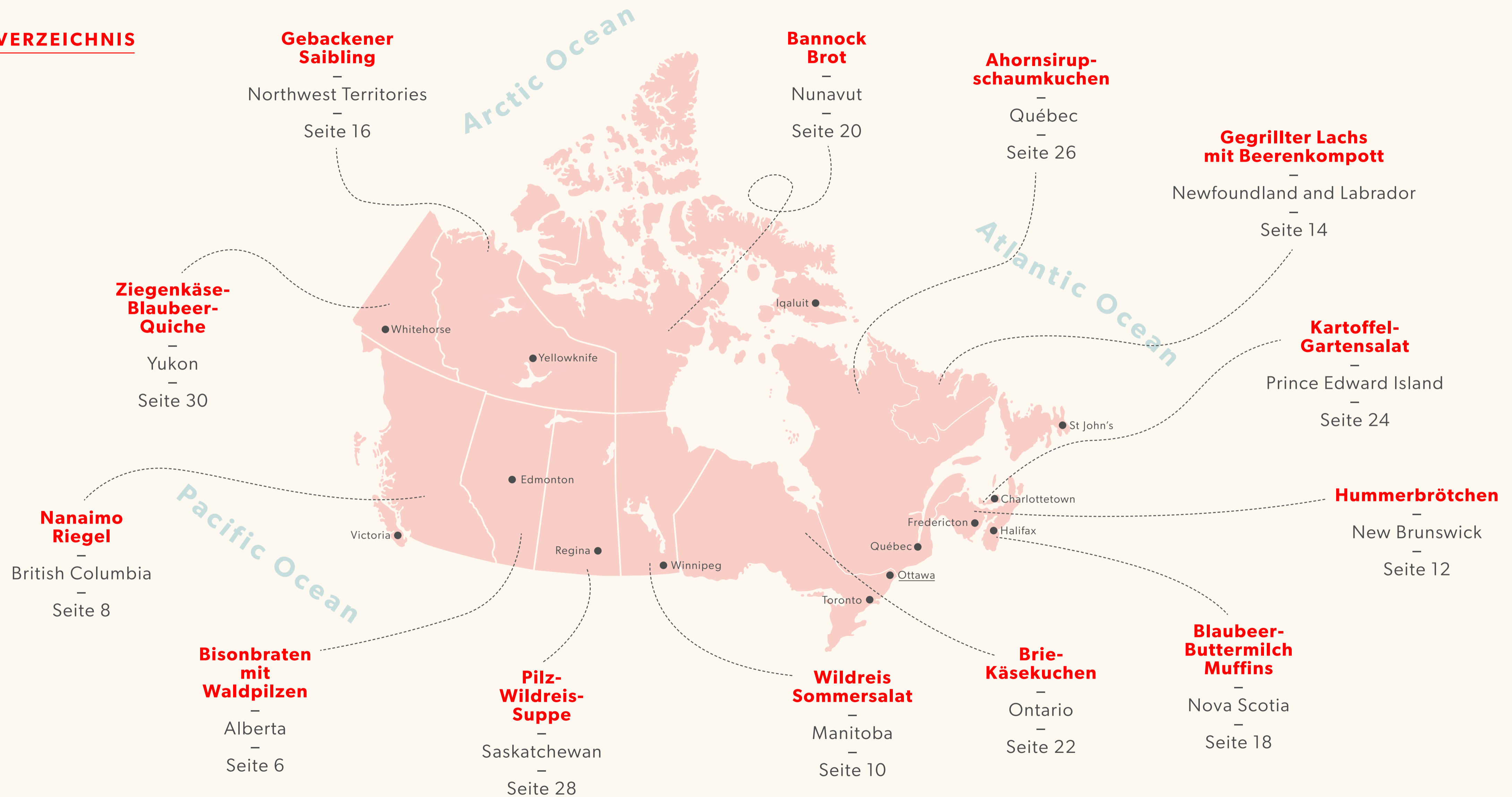
# TASTE OF CANADA

EINE KULINARISCHE REISE  
QUER DURCH KANADA





## INHALTSVERZEICHNIS





Wir laden Sie ein, Kanadas faszinierende Landschaften und seine kulinarische Vielfalt zu entdecken. Von der Vorspeise bis zum Dessert bietet Kanada ein großes Spektrum an köstlichen Speisen.

Gerichte aus Zeiten Kanadas frühester Einwohner, der First Nations, haben nichts von ihrem Reiz verloren. Noch heute ist die kanadische Küche geprägt von traditionellen einheimischen sowie von anglo- und frankophonen Einflüssen, die sich zu einer spannenden Kulinarik verbinden. Schlemmen Sie Kanadas regionale Spezialitäten, z. B. Wildreis, Bison, Ahornsirup, Beeren, Hummer und Lachs. Über unterschiedlichste Zeit- und Klimazonen hinweg bietet das zweitgrößte Land der Erde beste Bedingungen für die Herstellung nahrhafter und hochwertiger Lebensmittel. Eine nachhaltige und ressourcenschonende Produktion ist die Basis für sichere Erzeugnisse von höchster Qualität.

Probieren Sie die Rezepte in diesem Buch und entdecken Sie Kanadas Küche und Kultur. Die Zutaten für die Rezepte finden Sie in Ihrem lokalen Supermarkt oder Feinkostgeschäft und auf [tasteofcanada.de](http://tasteofcanada.de).

Genießen Sie den Geschmack Kanadas!  
Guten Appetit!

Ihr Stéphane Maurice Dion  
Kanadischer Botschafter in Deutschland und Sondergesandter für die Europäische Union und Europa





# Alberta



©Travel Alberta/Sean Thonson

Bisons durchstreifen Zentralkanada seit Hunderten von Jahren - lange vor der Ankunft europäischer Siedler im heutigen Alberta, wo inzwischen mehr als 4,4 Millionen Menschen leben. Für die dort heimischen indigenen Völker lieferten die mächtigen Bisons nicht nur Nahrung, sondern auch Material für Unterkunft, Kleidung und Gegenstände für traditionelle Zeremonien.

## Bisonbraten mit Waldpilzen

10 - 12  
PORTIONEN

90  
MINUTEN



### FÜR DEN BRATEN

1,5 kg Bisonschulter  
125 ml Rotwein  
180 g Kürbispüree  
250 ml Sauce (Zubereitung s. u.)  
2 EL frischer Salbei, gehackt  
Salz und Pfeffer

500 g ausgewählte kanadische Waldpilze  
Butter (zum Anbraten der Pilze)

### FÜR DIE SAUCE

385 ml Rinderbrühe  
4 TL Butter  
1 EL Mehl

### BRATEN

Wenn Sie einen Bisonbraten verwenden, braten Sie diesen im Backofen bei 150°C Umluft, bis die Fleischtemperatur ca. 60°C erreicht. Währenddessen den Rotwein zur Hälfte im Topf einkochen lassen. Anschließend Kürbispüree, Sauce 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.

### SAUCE

1 Glas 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.

### ABWANDLUNG

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

Rezept mit freundlicher Genehmigung von der [Canadian Bison Association](#)



# British

©Maurice Li



Die westlichste Provinz Kanadas, British Columbia, liegt zwischen dem Pazifischen Ozean und den Rocky Mountains und ist Heimat von mehr als 5 Millionen Menschen. Einige der bekanntesten Reiseziele sind die Küstenmetropole Vancouver und das berühmte Skiparadies Whistler.

# Columbia



## Nanaimo Riegel

8 - 10  
PORTIONEN

60  
MINUTEN

### BODEN

- 125 g Butter
- 50 g Zucker
- 5 EL Kakaopulver
- 1 Ei (geschlagen)
- 415 g Vollkornkekse
- 125 g Mandeln, fein gehackt
- 250 g Kokosnuss-Flocken

Butter, Zucker und Kakaopulver im Wasserbad schmelzen lassen und gut verrühren. Das Ei hinzufügen und unter Rühren erhitzen, bis die Masse anfängt einzudicken. Den Topf vom Herd nehmen und anschließend die übrigen Zutaten unterrühren. Zum Schluss die Masse in eine ungefettete Backform (20 cm x 20 cm) geben und gut andrücken.

### MITTLERE SCHICHT

- 125 g Butter
- 30 ml Sahne
- 30 g Vanillepuddingpulver
- 500 g Puderzucker

Alle Zutaten zu einer leicht cremigen Masse verrühren. Masse anschließend auf den Boden streichen.

### OBERE SCHICHT

- 50 g Zartbitterschokolade
- 30 g ungesalzene Butter

Schokolade und Butter bei geringer Hitze zum Schmelzen bringen, verrühren und etwas abkühlen lassen. Die leicht abgekühlte aber noch flüssige Masse auf die mittlere Schicht geben. Anschließend das Ganze zum Auskühlen in den Kühlschrank stellen.

Rezept mit freundlicher Genehmigung von der [City of Nanaimo](#)



# Manitoba

©Destination Canada



Manitoba liegt im Herzen Kanadas, und seine Hauptstadt Winnipeg hat die größte indigene Bevölkerung des Landes. Diese Provinz mit 1,3 Millionen Einwohnern ist stolz auf ihr Erbe, wie den traditionellen "typisch manitobanischen" Wildreis. Das Korn wird nach traditioneller Art geerntet und in diesem indigenen Rezept mit Gemüse kombiniert, das frei in der Natur angebaut wird.



## Wildreis Sommersalat

6 - 8  
PORTIONEN

90  
MINUTEN

- 200 g 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 Mayonnaise
- 2 TL Dijonsenf
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- Salatblätter

### WILDREIS

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

### SALAT

Den gekochten Wildreis mit den Eiern, dem Sellerie, der grünen Paprika, der Zwiebel, den Tomaten und der Gurke vermengen. Die Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken und vorsichtig unter die Reismischung heben. Den Wildreissalat auf knackigen Salatblättern servieren.

### TIPP

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



# New

©Tourism New Brunswick



New Brunswick, die stark bewaldete Küstenprovinz mit mehr als 770.000 Einwohnern, gehörte zu den ersten Orten in Nordamerika, die von Europäern erforscht und besiedelt wurden. Hier stehen Meeresfrüchte ganz oben auf der Speisekarte, so auch kanadischer Hummer, der entlang der Nordatlantikküste Kanadas zu finden ist.



## Hummerbrötchen

6  
PORTIONEN

15  
MINUTEN

### FÜR DIE FÜLLUNG

- 750 g Frisch gekochtes Hummerfleisch, in kleine Stücke geschnitten, gekühlt
- 200 g Mayonnaise
- 125 g Sellerie, in kleinen Würfeln
- 50 g rote Zwiebel, in kleinen Würfeln
- 4 EL Lauchzwiebeln, gehackt
- 3 EL grobkörniger Senf
- 1 EL Dijonsenf
- 1 Zitrone (Zesten und Saft)
- Salz

### FÜR DIE BRÖTCHEN

- Burger- oder Hot Dog-Brötchen
- geschmolzene Butter

Alle Zutaten bis auf den Hummer in einer großen Schüssel gut vermengen. Dann sehr vorsichtig das gekochte und abgekühlte Hummerfleisch unter die Mischung heben und bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.

Den BBQ-Grill vorheizen, die Burger oder Hot-Dog Brötchen mit geschmolzener Butter bestreichen und kopfüber auf den Grill legen – Achtung, die Brötchen verbrennen schnell! Alternativ können die Brötchen im Ofen oder in einer Pfanne getoastet werden.

Die gekühlte Hummer-Mischung direkt in gleichen Teilen auf die frisch getoasteten Brötchen geben.

# Brunswick



# Newfoundland

## Gegrillter Lachs mit Beerenkompott

4  
PORTIONEN

20  
MINUTEN

- 1 Schalotte, fein gewürfelt
- 1/2 Zitrone (geriebene Schale & Saft)
- 200 g gemischte frische oder gefrorene kanadische Beeren (Cranberries, Wildblaubeeren, Saskatoonbeeren, etc.)
- 2 - 3 Zweige frischer Thymian
- Salz, Pfeffer & kanadischer Ahornsirup (nach Geschmack)
- 120 ml Öl
- 4 kanadische Lachsfilets (je 170-225g)
- Gemischtes Gemüse (geputzt, in Stücken)

Alle Zutaten bis auf das Öl, den Lachs und das Gemüse 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 das Beerenkompott warm halten.

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



Newfoundland and Labrador ist die östlichste und jüngste Provinz Kanadas. Diese Region mit mehr als einer halben Million Einwohnern bietet spektakuläre Küstenlinien und Wanderwege. Bekannt ist Newfoundland and Labrador für seine Fischereiindustrie und den Lachsfang in den eiskalten Flüssen der Region.

# and Labrador





Saiblinge sind Wanderfische aus der kanadischen Arktisregion, die sowohl im Süßwasser als auch im Meerwasser heimisch sind. In den Northwest Territories nahe der Arktis leben mehr als 44.000 Menschen, von denen die Hälfte indigene Völker sind. Traditionell leben die indigenen Gemeinschaften von dem, was das Land und die sie umgebenden Gewässer ihnen bieten.

# Northwest Territories



## Gebackener Saibling in Zitronen-Thymian Kruste

2 - 3  
PORTIONEN

30  
MINUTEN

- 900 g Saibling
- 1 TL Salz (2 x ½ TL)
- 1 TL gemahlener, schwarzer Pfeffer (2 x ½ TL)
- 60 g Butter
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- ½ TL getrockneter Thymian
- 1 TL Zitronensaft
- 125 g Semmelbrösel
- Zitronenscheiben und frisch gehackte Petersilie

Ofen auf 190°C Umluft vorheizen. Fisch waschen und mit einem Papiertuch trocken tupfen. Anschließend den Fisch auf ein gefettetes Pergament- oder Backpapier legen und den Saibling mit ½ Teelöffel Salz und ½ Teelöffel Pfeffer würzen. Die Hälfte der Butter in die Pfanne geben und die Zwiebel darin ca. 2 Minuten andünsten.

Thymian, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Semmelbrösel und den Rest der Butter hinzufügen, die Butter langsam schmelzen lassen und alles gut vermengen. Die Mischung dann über dem Fisch verteilen und 12 bis 15 Minuten im Ofen backen.

Anschließend mit den Zitronenscheiben und der gehackten Petersilie dekorieren und sofort servieren.

Rezept mit freundlicher Genehmigung von [Canada.ca](https://www.canada.ca)



# Nova Scotia

©Nova Scotia Tourism/Izzy Dempsey



Die an der Atlantikküste gelegene Provinz Nova Scotia mit knapp 970.000 Einwohnern feiert alljährlich das Wildblaubeer-Erntefest. Ebenso wie das malerische Fischerdorf Lunenburg und die atemberaubende Landschaft des Cabot Trail werden die Blaubeeren der Region von Einheimischen und Besuchern gleichermaßen verehrt.



## Blaubeer-Buttermilch Muffins

12  
PORTIONEN

30  
MINUTEN

330 g	Mehl
1 TL	Backpulver
1 TL	Natron
1 TL	Salz
170 g	Butter (geschmolzen und abgekühlt)
300 g	Zucker
2	Eier, Größe L, verquirlt
250 ml	Buttermilch
1 TL	Vanilleextrakt
260 g	kanadische Blaubeeren (frisch oder gefroren)
3 TL	brauner Zucker

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen und ein 12er Muffinblech einfetten. Mehl, Backpulver, Natron und Salz in einer großen Schüssel verrühren und beiseite stellen.

Geschmolzene Butter, Zucker, Eier, Buttermilch und Vanilleextrakt in einer mittelgroßen Schüssel zu einer geschmeidigen Masse verrühren. Die Masse zum Mehl-Gemisch hinzufügen und vorsichtig unterheben, dabei die Masse nicht zu stark verrühren, damit die Muffins schön locker werden und gut aufgehen. Zum Schluss die Blaubeeren hinzufügen und auch diese nur kurz und vorsichtig unterheben.

Den Teig mit einem großen Löffel oder Eisportionierer auf die 12 Muffinformen verteilen und bis zum Rand füllen. Der Teig darf ruhig dickflüssig sein und einen kleinen Hügel bilden, die Muffins werden dann etwas größer.

Die Muffins bei 180°C ca. 20 Minuten backen oder solange, bis beim Stäbchentest keine Teigreste mehr hängen bleiben. Die Muffins aus dem Ofen holen und noch warm mit Zucker bestreuen, abkühlen lassen und genießen!

Rezept mit freundlicher Genehmigung von: [Taste of Nova Scotia](#)





# Nunavut

Das neueste, größte und nördlichste kanadische Territorium, Nunavut, erstreckt sich über weite Teile des arktischen Archipels und ist Heimat für rund 38.000 Menschen, die meisten von ihnen sind Inuit. Auf ihren tagelangen Expeditionen mit den Hundeschlitten waren haltbare Lebensmittel, wie das Bannock-Brot – das Brot des Nordens, überlebenswichtig.



## Bannock Brot

15 - 20  
PORTIONEN

30  
MINUTEN

460 g Mehl  
3 TL Backpulver  
45 ml Öl  
250 ml kaltes Wasser

Mehl, Backpulver und Öl in einer Schüssel verrühren, das kalte Wasser hinzugeben und gut durchkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt 10 Minuten ruhen lassen.

Die Teigkugel in einer gusseisernen Form flach drücken und über offenem Feuer ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Das Brot noch warm in Stücke teilen und mit Ihrer Lieblingsmarmelade oder einem herzhaften Aufstrich servieren.

Rezept mit freundlicher Genehmigung von [Parks Canada](#)



# Ontario

Ein Drittel der kanadischen Bevölkerung, rund 14,7 Millionen, lebt in Ontario. Die Provinz wird von den fünf Großen Seen und der Hudson Bay umschlossen.

Ottawa, die Hauptstadt des Landes, und Toronto, die größte Stadt Kanadas, bieten spektakuläre Unterhaltung und Sehenswürdigkeiten, nicht zuletzt die weltbekannten Niagarafälle und den CN Tower.



©CN Tower / Tour CN

**PEKANNUSS-BODEN**  
85 g geröstete, gehackte Pekannüsse  
70 g Vollkornkekse, zerkleinert  
85 g Butter  
1/2 TL gemahlener Zimt  
60 ml Ahornsirup

**BRIE-KÄSEKUCHEN-FÜLLUNG**  
300 g Brie (ohne Rand)  
450 g Frischkäse  
30 g Mehl  
110 g Zucker  
110 g Ahornzucker  
4 Eier  
170 ml Sahne

**AHORN-CRANBERRY-SAUCE**  
110 ml Milch  
110 ml Sahne  
1/4 Vanilleschote  
30 g Ahornzucker  
3 Eigelb  
15 ml Calvados  
60 g getrocknete Cranberries



## Brie-Käsekuchen mit Ahornsirup- Cranberry-Sauce

8 PORTIONEN | 120 MINUTEN

### FÜR DEN PEKANNUSSBODEN

Alle Zutaten zu einer geschmeidigen Masse vermengen und fest auf den Boden einer 25 cm Kuchenform drücken. Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen und den Boden ca. 10 Minuten backen.

### FÜR DIE BRIE-KÄSEKUCHEN-FÜLLUNG

Kleine Stücke Brie in eine große Pfanne geben, Sahne hinzufügen und erhitzen, bis der Käse mit der Sahne verschmilzt. Durch ein feines Sieb abgießen und komplett abkühlen lassen.

In einer Rührschüssel den Frischkäse mit dem Zucker weich rühren. Die Brie-Mischung und das Mehl hinzufügen. Mit dem Mixer auf Stufe 1 verrühren bis die Masse cremig wird, dabei die Ränder der Schüssel immer wieder abschaben. Nun langsam die Eier unterrühren, die Schüsselränder dabei auch wieder abschaben. So lange verrühren bis der Teig glatt und ohne Klumpen ist.

Dann die Mischung in die Kuchenform füllen. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C (Umluft) in einer Bain-Marie (Wasserbad) für ca. 60 Minuten backen, oder bis sich die Mitte leicht gesetzt hat. Anschließend vollständig auskühlen lassen und erst am nächsten Tag aus der Form heben.

### FÜR DIE AHORN-CRANBERRY-SAUCE

Die sonnengetrockneten Cranberries für 30 Minuten in Calvados einweichen.

Milch, Sahne, Vanilleschote und die Hälfte des Zuckers zum kochen bringen. Vanilleschote entfernen und für weiteren Gebrauch aufheben.

Das Eigelb und den Rest des Zuckers mischen und unter ständigem Rühren langsam einen Teil der heißen Milch hinzufügen. Diese Mischung zu dem Rest der Milch gießen und wieder zum Kochen bringen.

Unter ständigem Rühren langsam weiterkochen, bis sich eine dünne Haut bildet oder 80°C erreicht sind. Dann sofort vom Herd nehmen, durch ein Tuch abseihen und direkt im Eiswasserbad abkühlen. Sobald sie kalt ist, die Masse zusammen mit den Cranberries in einen Mixer geben. Ein paar Sekunden auf mittlerer Stufe mixen und zu dem Brie-Käsekuchen servieren.

Rezept mit freundlicher Genehmigung von: [Citadelle Maple Syrup Producers' Cooperative](#)



# Prince Edward

©Destination Canada



Prince Edward Island, eine kleine Insel im Atlantik, ist die Geburtsstätte des Romanklassikers „Anne von Green Gables“ und das Land der eisenreichen roten Erde, die sich perfekt für den Kartoffelanbau eignet!

Die Provinz mit rund 158.000 Einwohnern beherbergt fruchtbares Ackerland, auf dem über 100 Kartoffelsorten angebaut werden.

# Island

## Kartoffel-Gartensalat

6 - 8  
PORTIONEN

20  
MINUTEN



### FÜR DEN SALAT

- 4-5 Kartoffeln, gewaschen und geschält
- 250 g Brokkoliröschen
- 250 g Blumenkohlröschen
- 1 Karotte, in dünnen Streifen
- 1/2 kleine Gurke, in Scheiben
- 75 g Radieschen, in Scheiben
- 50 g Lauchzwiebeln, in Scheiben
- 1 kleine Zucchini, in Würfeln
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

### FÜR DAS DRESSING

- 125 g Sauerrahm, Joghurt oder Mayonnaise (oder eine Mischung davon)
- 2 TL Dijonsenf
- 1 Knoblauchzehe (gehackt)
- Salz & Pfeffer

### SALAT

Kartoffeln in kochendem Wasser garen, Brokkoli, Blumenkohl und Karotten 2-3 Minuten bissfest garen, danach kurz in kaltem Wasser abschrecken und zur Seite stellen.

Kartoffeln in kleine Stücke schneiden und mit dem Gemüse in eine große Schüssel geben. Das Senf-Sahne Dressing (Zubereitung s. u.) über den Salat geben und vorsichtig unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Verzehr kalt stellen. Überschüssiges Dressing lässt sich gekühlt bis zu einer Woche aufbewahren.

### DRESSING

Alle Zutaten gut vermischen. Das Dressing nach Belieben mit Gewürzen oder Kräutern abschmecken. Ergibt ca. 125 ml Dressing.

Rezept mit freundlicher Genehmigung von [PEI Potato Board](#)



# Québec



© Destination Canada

Als führendes Kunst- und Kulturzentrum mit mehr als 8,4 Millionen Einwohnern vereint Québec atemberaubende Naturlandschaften und vibrierende Weltstädte: Québec City mit seinem einzigartigen historischen Charme und das kosmopolitische Montréal. Die französischsprachige Provinz stellt mehr als 70% des weltweit produzierten Ahornsirups her - er ist daher untrennbar mit der Kulinarik Québechs verbunden.



## Ahornsirup-schaumkuchen

10 - 12  
PORTIONEN

60  
MINUTEN

- Teil 1**
  - 170 g Mehl
  - 60 g Dinkelmehl oder Weizenvollkornmehl
  - 2 TL Backpulver
  - ¼ TL Salz
- Teil 2**
  - 110 g Butter (Zimmertemperatur)
  - 150 g Zucker
- Teil 3**
  - 2 große Eier
  - 125 ml Milch
- Teil 4**
  - 650 ml Ahornsirup
  - 480 ml Sahne (35 %)

Vermischen Sie die trockenen Zutaten von Teil 1. Beiseite legen.  
Butter mit dem Zucker gut verrühren und Teil 2 beiseite legen.  
Die Sahne und den Sirup zum Kochen bringen (Teil 4). Beiseite legen.

In einem Mixer die trockenen Zutaten aus Teil 1, die Mischung aus Teil 2, die Milch und die Eier nacheinander hinzufügen und gut verrühren (Teil 3). Alles in eine ofenfeste Form gießen. Die Sahne-Ahornsirup-Mischung (Teil 4) auf den Pudding in die Form geben.

Bei 200 Grad etwa 30 Minuten lang backen, bis beim Einstechen mit dem Messer die Messerspitze sauber bleibt.

### TIPP

Legen Sie zur Sicherheit ein Backblech in den Boden des Ofens, sollte beim Backen der Teig überlaufen.

Rezept mit freundlicher Genehmigung von Ariane Maurice, pâtissière, Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec





Die Binnenregion Saskatchewan mit rund 1,2 Millionen Einwohnern bietet eine Vielfalt an Landschaften, von Sanddünen über endloses Ackerland bis hin zu knapp 100.000 Seen und Flüssen. Dank der vielen Sonnenstunden und ihres hervorragenden Terroirs wachsen in der Provinz einige der farbenprächtigsten und geschmacksintensivsten Pilze der Welt.

# Saskatchewan

## Pilz-Wildreis-Suppe

10 - 12  
PORTIONEN

25  
MINUTEN

3 EL	Butter	370 g	gekochter Wildreis
110 g	Schinkenspeck, fein gewürfelt	2 TL	Thymianblätter, fein gehackt
225 g	Champignons, Stiele gekürzt, in dünnen Scheiben	30 g	Mehl
1	mittelgroße Zwiebel, fein gewürfelt	1	Lorbeerblatt
3	mittelgroße Knoblauchzehen, gehackt	1,5 L	Hühner- oder Gemüsebrühe
	Salz	180 ml	Milch (3,5%)
1	mittelgroße Karotte, geschält, fein gewürfelt	180 ml	Sahne
1	mittelgroße Stange Sellerie, fein gewürfelt	¼ TL	Pfeffer, frisch gemahlen
1	mittelgroße Kartoffel, geschält und gewürfelt	1 TL	Zitronensaft, frisch gepresst



1 EL Butter in einer großen Pfanne schmelzen lassen, bis sie aufschäumt. Den Schinkenspeck hinzugeben unditerrühren und ca. 5 bis 6 Minuten kross anbraten. Den Schinkenspeck mit der Schaumkelle herausnehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und beiseite stellen.

Die Pilze in die Pfanne geben und in dem ausgelassenen Fett bei mittlerer Hitze garen, gelegentlich umrühren, bis sie leicht bräunen und ein Teil der Garflüssigkeit verdunstet ist (das dauert ca. 8 Minuten). Die Pilze mit der restlichen Garflüssigkeit in eine Schüssel umfüllen und zur Seite stellen.

Die restlichen 2 EL Butter schmelzen und aufschäumen lassen, Zwiebel und Knoblauch zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 3 Minuten glasig dünsten. Karotte, Sellerie und Kartoffel hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zwiebeln und Knoblauch vermengen und unter gelegentlichen Rühren ca. 7 Minuten garen. Gekochten Wildreis und Thymian hinzugeben und untermengen, mit dem Mehl bestäuben und unter ständigem Rühren weitergaren, bis sich um Wildreis und Gemüse eine feine Mehlschicht gelegt und sich am Pfannenboden ein leichter Film gebildet hat (ca. 2 Minuten).

Die gegarten Pilze, Lorbeerblatt und Brühe hinzufügen und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und Gemüse ca. 15 Minuten gar kochen lassen. Milch und Sahne einrühren, Pfeffer hinzugeben und die Suppe ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis sie leicht eindickt, dabei gelegentlich umrühren.

Die Suppe zum Schluss mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, das Lorbeerblatt entfernen und mit dem gebratenen Schinkenspeck garniert servieren.

Rezept mit freundlicher Genehmigung von [Northern Lights Foods](#)



Kanadas höchster Gipfel, unzählige Gletscher und alpine Seen finden sich im dünn besiedelten Yukon mit rund 40.000 Einwohnern. Hier sind auch viele Beersorten heimisch, die im Yukon vom Sommer bis zum Frühherbst geerntet werden. Die Einheimischen verarbeiten die Beeren zu Marmeladen und Fruchtleder, um sie während der langen Wintermonate zu genießen.

# Yukon



©Paddy Pallin



## Ziegenkäse-Blaubeer-Quiche

6 - 8  
PORTIONEN

90  
MINUTEN

300 g wilde Blaubeeren aus Kanada (TK)  
2 Eier (Größe M)  
250 g Mehl  
150 g weiche Butter  
1 Prise Salz  
2 Schalotten  
1 EL Olivenöl  
1 EL Honig  
1 EL Balsamico-Creme  
100 g Ziegenmilch-Camembert  
½ Bund Thymian

Beeren auftauen. Ofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. 1 Ei trennen. Mehl, Butter, Salz, Eigelb und 3 EL kaltes Wasser zu einem glatten Teig kneten. In Folie wickeln und 1 Stunde kalt stellen.

Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen. In 6 gefettete Quiche-Formen (Ø ca. 10 cm) geben. Schalotten schälen, hacken, im Öl andünsten. Aus der Pfanne nehmen und in eine Schale geben.

Beeren, Honig, Balsamico, Ei, restliches Eiweiß und Schalotten vermengen, auf den Teig streichen. Käse in dünne Scheiben schneiden, darauf legen. Quiches auf der mittleren Schiene ca. 40 Minuten backen. Thymianblätter waschen, trocken schütteln und über die Quiches streuen.

Rezept mit freundlicher Genehmigung von [Wilde Blaubeeren aus Kanada](#)







