

INHALT

Vorwort 8

ILLINOIS 11

Die Rezepte

Deep Dish Pizza	12	Mini Corn Dogs	24
Spaghetti & Meatballs	14	Tuna Salad Sandwich	26
Maple Glazed Bacon	20	Pumpkin Lentil Soup	30
Breakfast Waffles	22	Loaded Oreo Brownies	32

Die Gespräche und Geschichten

BÄUME ANZAPFEN AN DER ROUTE 66

Das Bauernpaar Mike und Debby Funk über Ahornsirup und Farm-Alltag 16

DAS KÜRBISMEKKA VON ILLINOIS

Wie eine Influencerin aus den 20er-Jahren einen 100-jährigen Küchentrend startete 28

MISSOURI 35

Die Rezepte

Springfield Cashew Chicken	36	Baked Potatoes Fully Loaded	50
Spare Ribs aus dem Backofen	42	St. Louis Style Hotdog	56
Dr. Pepper Barbecue Sauce	46	Banana Shake Power Shake	58
Old-Fashioned Lemonade	47	Lemon Poppy Seed Cake	60
Cole Slaw Two Ways	48		

Die Gespräche und Geschichten

BARBECUE – DIE FUNDGRUBE FÜR FOODIES

Was Fleisch vom Rost über die USA enthüllt 38

VOM VEGANER ZUM WURSTKÖNIG

Restaurantbesitzer Steve Ewing über den offiziellen Hotdog von St. Louis 52

KANSAS

63

Die Rezepte

Cheeseburger Pie	64	Harvey's Orange Pancakes	78
Sticky Buns	70	Air Fryer Fried Chicken	80
Bierocks	72		

Die Gespräche und Geschichten

SCHNITTBROT UND STAUBWOLKEN

Warum in Kansas nach einem Ersatz für Weizen geforscht wird 66

COWBOYS, KÖCHE UND DER CUP CODE

Autor Stephen Fried über die Fred Harvey Company 74

OKLAHOMA

83

Die Rezepte

Oklahoma Onion Burger	84	BLT Potato Salad	96
Buffalo Stew	90	Warm & Cold Oatmeal	98
Loaded Fries Two Ways	92	Apple Pie	104
Barbecued Beans	94	Ranch Kitchen Meatloaf	108

Die Gespräche und Geschichten

COMEBACK DES BISONS

Prärie-Krieger, Buffalo Bill und die Erfindung des Proteinriegels 86

NACHTISCH AUS DEM OFEN

Die Bäckerinnen Leslie Coale-Mossman und Darcy Schein über Pie 100

TEXAS

111

Die Rezepte

Chili con Carne	112	Cowboy Cookies	124
Chicken Fried Steak	118	Easy Buttermilk Pie	128
Cowboy Caviar	120	Enchiladas For Meat & Veggie Lovers	134
Spinach Mac & Cheese	122	Mexican Rice Red & Green	136

Die Gespräche und Geschichten

STEAK, BURGER UND DER GERUCH DES GELDES

Was Rindfleisch über die USA verrät 114

DIE MUTTER DER FUSION-KÜCHE

Die Restaurantbesitzerin Sylvia Casares über Tex-Mex, die Küche der mexikanisch-texanischen Grenzregion 130

NEW MEXICO 139

Die Rezepte

Breakfast Burrito	140	Biscochitos Hot Hot Chocolate	148
Green Chile Turkey Roll-ups	144	Three Sisters Stew	152
Salsa Restaurant Style	146	Salmon with Pecan Crust	154
Bacon-wrapped Chilis	147		

Die Gespräche und Geschichten

CHILE, NICHT CHILI!

Scharfe Schoten auf dem Weg nach Norden 142

TRENDKÜCHE MIT URALTEN WURZELN

Die Journalistin Andi Murphy über Native American Food 150

ARIZONA 157

Die Rezepte

Stuffed Portabella Mushrooms	158	Oven Pulled Pork	168
Caesar Salad	164	Sushi Pops	174
Ranch Dressing Green Goddess Dressing	166	Fruity Rice Salad	176
Italian Dressing	167	Peanut Butter & Jelly Crumble	180
		Red Velvet Cheesecake	182

Die Gespräche und Geschichten

GEMÜSE AUS DER WÜSTE

Wie das Salatblatt auf den Burger kommt 160

EIN PROSIT AUF MUTTER NATUR

Sake-Brauer Atsuo Sakurai über Arizona Sake 170

KALIFORNIEN 185

Die Rezepte

The Great Goatsby	186	Roasted Vegetables with Walnut Vinaigrette & Feta Dip	202
Roasted Grape Crostini	192	Zucchini Bread	204
Spicy Salmon Bowl	194	Western Omelet Cups	206
Avocado Toasts Four Ways	194	Granola	207

Die Gespräche und Geschichten

WEIN, WEIB UND GEFAHR

Wie die kalifornische Landschaft den Weingeschmack prägt 188

EIN WEG AUS DEM FAST-FOOD-SUMPF

Doria Robinson über Eigeninitiative für gesundes Essen 198