

# 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		Fruity Rice Salad	176
Dressing	166	Peanut Butter & Jelly Crumble	180
Italian Dressing	167	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	
Roasted Grape Crostini	192	Walnut Vinaigrette & Feta Dip	202
Spicy Salmon Bowl	194	Zucchini Bread	204
Avocado Toasts Four Ways	194	Western Omelet Cups	206
		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