



### **Kubanischer Milchreis**

Für 1 große, sehr süße Portion:

125 g Reis

¼ l Milch

Prise Salz

125 g Zucker

1 Msp abgeriebene Limettenschale

1 TL Butter

Zimt

Den Reis ca. 1 Stunde in Wasser quellen lassen, anschließend abgießen. Milch aufkochen, Prise Salz, Zucker, Limettenschale, Butter sowie den Reis unterrühren, Hitze reduzieren. Alles für 40 Minuten ganz leise köcheln lassen.

In eine Schüssel füllen, mit Zimt bestreuen und in den Kühlschrank stellen.

### **Spanischer Reispudding**

Sehr fein!

Für 1 große Portion:

½ l Milch

110 g Rundkornreis

Schale einer halben Orange, in Streifen

½ Zimtstange

Mark einer viertel Vanilleschote

70 g Zucker

Salz

Milch, Reis, Orangenschale, Zimt, Vanille, Zucker und eine Prise Salz aufkochen, dabei ständig rühren. Hitze reduzieren. Den Reis ca. 45 Minuten lang garen, dabei immer rühren, damit er schön cremig wird.

Orangenschale und Zimtstange entfernen, Reispudding in eine Schüssel füllen und warm verspeisen. Kühl gestellt schmeckt er auch gut.

## Arabischer Schichtpudding

Für 1 Pudding:

¼ l Milch

¼ l Orangensaft

2½ EL Speisestärke

1 TL Zucker (oder nach Geschmack)

Milch und Zucker aufkochen, die Hälfte der Stärke in ein wenig Wasser verrühren und in die Milch geben. Das Gemisch nun auf kleiner Flamme zu einem Pudding kochen und anschließend in eine Form gießen. Erkalten lassen.

In der Zwischenzeit aus dem Marillensaft und der restlichen Speisestärke einen weiteren Pudding kochen, in eine Form gießen und auskühlen lassen. Die beiden Puddings übereinanderschichten und mit gehackten Walnüssen oder Pistazien bestreuen.

## Zitronenpudding

Das extrem süße Rezept stammt aus Australien. Auch dort gibt es Einsame.

4 Portionen für 1 Verlassene/n:

1 Tasse Kristallzucker

1 großer EL Butter

1 unbehandelte Zitrone (Schale und Saft)

2 Eier

1 gehäufte EL Mehl

300 ml Milch

Prise Salz

Ofen auf 160 °C vorheizen.

Butter und Zucker schaumig schlagen. Eier trennen, Eigelb verquirlen, Eiweiß zu Schnee schlagen.

Eigelb zum Butter-Zucker-Gemisch geben, Zitronenschale und Saft begeben, Mehl, Milch und Salz begeben. Eiweiß unterheben.

Creme in eine ofenfeste Form füllen, im Ofen im Wasserbad ca. 45 Minuten garen.

Aber es geht noch besser: Dass Schokolade auch in geringen Dosen glücklich machen kann, ist wissenschaftlich belegt. Aber was man in Amerika aus der Schokolade macht, spricht Bände – oder besser gesagt: gleich für sich selbst. *Death by chocolate* heißt die Köstlichkeit, welche umfassenden Trost und Befreiung von allen Seelenqualen verspricht. Und der Name hält, was er verspricht, denn es handelt sich um einen stark gesüßten Schokoladekuchen, mit reichlich Schokostückchen darin und einer fetten Schokoglasur obendrauf. Und wem das nicht reicht, der serviert den Schoko-Wahnsinn stilecht mit einer großen Kugel Creme-Vanilleeis und einer Dessertsauce (Schokosauce, Butterscotch oder Karamell). Dagegen wirken unsere ebenfalls nicht gerade kalorienarmen Schokokuchen und Sachertorten geradezu wie leichte Schonkost.

### **Death by chocolate**

Für 4 Portionen:

Für den Teig:

225 g dunkle Zartbitterschokolade (sehr gute Qualität)

150 g Butter

200 g Zucker

4–5 Eier (je nach Größe)

100 g Mehl

4–5 EL Kakaopulver

2 TL Backpulver

Mark von 2 Vanilleschoten (oder 1 TL Vanille-Extrakt)

50 g Sauerrahm oder Obers

Für Guss und Füllung:

300 g gehackte Zartbitterkuvertüre

150 ml Obers

50 g Butter

Außerdem:

gehackte weiße Kuvertüre (oder Schokolade)

Sahneeis (Geschmacksrichtung Vanille und/oder Schokolade)

warme Dessertsauce (Schokolade, Karamell oder Butterscotch)

Den Backofen auf 175 °C Grad vorheizen. Den Boden eines kleinen Kuchenblechs (30–40 cm Seitenlänge) mit Backpapier auslegen und den Rand mit Butter einfetten.

Die Schokolade zusammen mit der Butter bei milder Hitze in einem Topf über Wasserbad schmelzen. Zucker und Eier sehr schaumig schlagen. Mehl, Kakao und Backpulver mischen.

Erst das Mehl vorsichtig unter die Eiermasse mischen, dann die Schokobutter und schließlich auch den Sauerrahm (Obers) und das Vanillemark bzw. den Vanille-Extrakt.

Den Teig in das Backblech füllen und etwa 50–60 Minuten backen. Abgekühlten Teig aus der Form nehmen. Für den Guss das Obers in einem Topf sanft erhitzen, die gehackte Zartbitterkuvertüre dazugeben und unter Rühren schmelzen lassen, danach die zimmerwarme Butter einarbeiten. Kuchen mit dem Guss bestreichen und mit gehackter weißer Schokolade bestreuen – im Kühlschrank durchziehen lassen. Der fertige Kuchen sollte feucht und saftig sein, die Glasur cremig weich.

Den Kuchen mit Eis und Dessertsauce auftischen.

Kommen wir noch einmal nach Mitteleuropa zurück, denn auch wir kennen Gerichte, die dem amerikanischen Comfort food gar nicht unähnlich sind. Im Speziellen meine ich die Wiener Küche mit ihren süßlichen Salatmarinaden und das in Wien (wenn nicht ganz Österreich) bis heute sehr beliebte Einbrennen von Gemüse, also Gemüsegerichte, die mit einer Mehlschwitze (aus Schmalz oder Butter und Mehl) gebunden sind. Dadurch haben sie das beim Comfort food so wesentliche cremige *mouthfeeling* und geben wesentlich mehr her als nur gedünstetes Gemüse (das zwar wesentlich gesünder ist, dafür aber auch nur nach wenig schmeckt). Damit werden diese Gemüsegerichte einerseits dem Wiener Geschmack, der weiche und nur zart gewürzte Speisen (mit eher süßlichem Aroma) bevorzugt, gerecht und sorgen andererseits dafür, dass der Sättigungswert der Speisen stimmt, was insbesondere in karger Vergangenheit ein wesentlicher Faktor war. In Wien werden zu eingebranntem Gemüse gerne weich gekochtes Rindfleisch oder »Fleischlaberln« gegessen – also Fleischgerichte, bei denen nicht viel zu kauen ist. *Fleischlaibchen mit eingebrannten Fisolen und Kartoffelpüree* oder auch *Gebratene Augsburger mit eingebrannten Erdäpfeln* (in Wien liebevoll »Einbrennte Hund« genannt) sind also nicht nur Speisen, mit denen Wiener Kinder liebevoll aufgezogen werden, sondern letztlich auch nichts anderes als Comfort food im reinsten Sinn. Und was die vornehmlich *warmen Mehlspeisen* (wie z.B. Topfen- oder Apfelstrudel mit Vanillesauce, Kipferlkoch, Reisauflauf, gefüllte Palatschinken, verschiedene Fruchtknödel oder Kaiserschmarren mit Zwetschken- oder Marillenröster) der Wiener Küche betrifft, so ist dies für uns traditionelle Heimatküche, in Ermangelung der Existenz einer solchen Heimat aber eben doch Comfort food.