

Soul auf dem Tisch

— *Ednas berühmte Rezepte* —



144 berühmte Rezepte

— ♦ —
Edna Jackson

Komm herein.

An diesem Tisch ist Platz für Maisbrot, einen guten Topf Blattgemüse und noch eine Portion. Wähle, worauf du Lust hast, lege die Zutaten bereit und lass das Abendessen Gestalt annehmen.



Gutes Essen. Eine reich gedeckte Tafel.

Ein Rezept für jede Art von Zusammenkunft, vom ruhigen Frühstück bis zum Sonntagsabendessen.

ÜBER EDNA

Edna Jackson ist eine fiktive, KI-erstellte Gastgeberin. In ihrer erzählten Lebensgeschichte ist sie eine 68-jährige Großmutter aus Greensboro, Alabama, die seit vielen Jahren für Familie, Freunde und Nachbarn kocht. Von langsam geräuchertem Barbecue und gebratenem Hähnchen bis zu Blattkohl, Maisbrot und Makkaroni mit Käse steht sie für die vertraute Südstaatenküche und die Soulfood-Rezepte ihrer Heimat. Diese Sammlung bringt diesen einladenden Geist an deinen Tisch. Die Speisenbilder sind KI-erstellte Servierillustrationen; tatsächliche Ergebnisse können abweichen. Die Rezepte wurden redaktionell geprüft, jedoch nicht praktisch in einer Küche getestet.

BEVOR DU KOCHST

Alle Mengen entsprechen US-Maßeinheiten: Tassen, Esslöffel, Teelöffel, Unzen, Pfund, Zoll und Quart. Mehl locker in die Messtasse löffeln und glatt abstreichen. Große Eier und ungesalzene Butter verwenden, sofern nichts anderes angegeben ist. Ofentemperaturen sind in Fahrenheit angegeben. Zeitangaben sind Schätzwerte; die Herstellung bereits als gegart aufgeführter Zutaten ist nicht enthalten. Gargradkontrollen beachten und das Rezept zuerst vollständig lesen. Abgebildete Garnierungen sind optional.

WICHTIGE HINWEISE ZUR LEBENSMITTELSICHERHEIT

Hände sowie Obst und Gemüse waschen. Rohes Fleisch und seine Utensilien von verzehrfertigen Lebensmitteln getrennt halten. Rohes Geflügel nicht abspülen. Ein Lebensmittelthermometer verwenden. Verderbliche Speisen innerhalb von 2 Stunden, bei über 90°F innerhalb von 1 Stunde, in flachen Behältern kühlen. Den Kühlschrank bei höchstens 40°F halten. Reste auf 165°F (74°C) erhitzen.

AUSGABE & QUELLEN

Deutsche digitale Ausgabe · 2026 · Herausgegeben von BRAINEZ MEDIA LLC. Übersetzung der ersten englischen Ausgabe. Sicherheitsquellen: FoodSafety.gov, sichere Mindestkerntemperaturen und vier Schritte zur Lebensmittelsicherheit (Originalabruf: 21. September 2026).

Sichere Mindestkerntemperaturen

Vier Schritte zur Lebensmittelsicherheit

Buttermilch-Maisbrot aus der Pfanne

Eine heiße Pfanne gibt diesem ungesüßten Maisbrot einen knusprigen Rand und eine zarte Mitte. In Tortenstücken zu Blattgemüse oder Bohnen servieren.



8 STÜCKE

VORBEREITUNG 10 MINUTEN

GARZEIT 22 MINUTEN

ZUTATEN

1 Tasse gelber Maisgrieß
1 Tasse Weizenmehl
1 Esslöffel Backpulver
1/2 Teelöffel Natron
3/4 Teelöffel feines Salz
1 großes Ei
1 1/4 Tassen Buttermilch
4 Esslöffel ungesalzene Butter,
geschmolzen
1 Esslöffel neutrales Öl

SO WIRD GEKOCHT

- 01 Den Ofen auf 425°F vorheizen. Geben Sie das Öl in eine ofenfeste 10-Zoll-Pfanne und erhitzen Sie es 5 Minuten lang im Ofen.
- 02 Maisgrieß, Mehl, Backpulver, Natron und Salz verquirlen. In einer anderen Schüssel Ei, Buttermilch und geschmolzene Butter verquirlen. Die feuchten Zutaten unter die trockenen rühren, bis keine trockenen Mehlstellen mehr vorhanden sind.
- 03 Die Pfanne mit Topflappen aus dem Ofen nehmen und das Öl vorsichtig darin schwenken. Den Teig hineingießen und glatt streichen.
- 04 18-22 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist und ein Zahnstocher sauber herauskommt. Vor dem Schneiden 10 Minuten abkühlen lassen; der Griff bleibt heiß.

Langsam gekochter Blattkohl (Collard Greens)

Blattkohl braucht anfangs viel Platz im Topf und fällt beim Weichgaren zusammen. Geräuchertes Paprikapulver gibt dieser fleischlosen Variante eine milde Rauchnote.



6 PORTIONEN

VORBEREITUNG 25 MINUTEN

GARZEIT 60 MINUTEN

ZUTATEN

SO WIRD GEKOCHT

2 Pfund Blattkohl (Collard Greens)
 2 Esslöffel Olivenöl
 1 große Zwiebel, gewürfelt
 3 Knoblauchzehen, gehackt
 4 Tassen natriumarme Gemüsebrühe
 1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
 3/4 Teelöffel feines Salz
 1/4 Teelöffel schwarzer Pfeffer
 1 Esslöffel Apfelessig

- 01 Kohl in mehreren Wasserwechseln gründlich waschen. Harte Stiele entfernen; Stapeln Sie die Blätter und schneiden Sie sie in 1-Zoll-Streifen.
- 02 Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel bei mittlerer Hitze 7 Minuten kochen; Knoblauch hinzufügen und 30 Sekunden mitgaren. Brühe, Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzufügen.
- 03 Blattkohl handvollweise hinzufügen und beim Zusammenfallen umrühren. Zugedeckt 45-60 Minuten unter gelegentlichem Rühren sanft köcheln lassen, bis er weich ist. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen.
- 04 Essig einrühren. Blattkohl und Kochsud gemeinsam abschmecken und heiß servieren.

Gebackene Drei-Käse-Makkaroni

Eine glatte Käsesauce sorgt dafür, dass diese Makkaroni unter ihrer goldenen Oberfläche cremig bleiben. Wenn möglich, zerkleinern Sie den Käse selbst, damit er leichter schmilzt.



8 PORTIONEN

VORBEREITUNG 25 MINUTEN

GARZEIT 25 MINUTEN

ZUTATEN

12 Unzen Hörnchenmakkaroni
3 Esslöffel ungesalzene Butter
3 Esslöffel Weizenmehl
3 Tassen Vollmilch
1/2 Teelöffel feines Salz
1/2 Teelöffel Senfpulver
1/4 Teelöffel schwarzer Pfeffer
2 Tassen geriebener kräftiger Cheddar, aufgeteilt
1 Tasse geriebener Monterey Jack
1/2 Tasse geriebener Parmesan
1 Teelöffel Butter für die Form

SO WIRD GEKOCHT

- 01 Den Ofen auf 375°F vorheizen. Eine 3-Quart-Auflaufform mit Butter bestreichen. Makkaroni in kochendem Wasser 1 Minute kürzer als auf der Packung angegeben kochen; abgießen.
- 02 3 Esslöffel Butter in einem Topf schmelzen. Mehl 1 Minute einrühren. Nach und nach Milch einrühren; 4-5 Minuten köcheln lassen, bis es eingedickt ist.
- 03 Vom Herd nehmen. Salz, Senfpulver, Pfeffer, 1 1/2 Tassen Cheddar, Monterey Jack und Parmesan hinzufügen. Glatt rühren, die Nudeln unterheben und in die Auflaufform füllen.
- 04 Mit restlichem Cheddar belegen. 20-25 Minuten backen, bis sich Blasen bilden und die Mitte eine Temperatur von 165 °F (74 °C) erreicht. 10 Minuten ruhen lassen.

Süßkartoffel-Pie

Süßkartoffelpüree und warme Gewürze ergeben eine Pie mit zarter Füllung und goldener Kruste. Vor dem Anschneiden gut abkühlen lassen.



8 SCHEIBEN

VORBEREITUNG 20 MINUTEN PLUS ABKÜHLEN

GARZEIT 55 MINUTEN

ZUTATEN

1 ungebackener
9-Zoll-Deep-Dish-Tortenboden
1 1/2 Tassen gekochtes
Süßkartoffelpüree, abgekühlt
3/4 Tasse Kristallzucker
4 Esslöffel ungesalzene Butter,
geschmolzen
2 große Eier
1/2 Tasse Kondensmilch
1 Teelöffel Vanilleextrakt
1 Teelöffel Zimt
1/4 Teelöffel Muskatnuss
1/4 Teelöffel feines Salz

SO WIRD GEKOCHT

- 01 Den Ofen auf 350°F vorheizen. Legen Sie den Tortenboden auf ein Backblech mit Rand. Süßkartoffel, Zucker und Butter glatt rühren.
- 02 Eier, dann Milch, Vanille, Zimt, Muskatnuss und Salz unterrühren. In den Pie-Boden füllen, dabei etwas Platz unter dem Rand lassen.
- 03 50-55 Minuten backen, bis die Ränder fest sind und die Mitte nur noch leicht wackelt und eine Temperatur von 160 °F (71 °C) erreicht. Den Krustenrand bei Bedarf mit Folie abdecken.
- 04 Auf einem Gitter abkühlen lassen und dann innerhalb von 2 Stunden nach dem Backen in den Kühlschrank stellen. Vor dem Schneiden mindestens 2 Stunden kalt stellen.

Ein Vorgeschmack auf die Tafel.

Diese kostenlose Leseprobe enthält vier vollständige Rezepte aus Soul auf dem Tisch: Ednas berühmte Rezepte. Die deutsche Gesamtausgabe umfasst 144 Rezepte auf 150 illustrierten Seiten.

Hinweise zum Kochen und zur Haftung

Dieses Kochbuch enthält allgemeine Kochinformationen und keine medizinische oder individuelle Ernährungsberatung. Prüfe Zutatenetiketten auf Allergene und die Eignung für deine Bedürfnisse. Beachte die Lebensmittelsicherheit, verwende bei Bedarf ein Lebensmittelthermometer und gehe sorgfältig mit Messern, Hitze und heißem Öl um. Garzeiten und Ergebnisse hängen von Zutaten und Geräten ab. Die Rezepte wurden redaktionell geprüft, jedoch nicht praktisch in einer Küche getestet. Du bist für Zutatenwahl, Zubereitung und die sichere Verwendung deiner Geräte verantwortlich. Soweit gesetzlich zulässig, haftet BRAINEZ MEDIA LLC nicht für Verletzungen, Erkrankungen oder Schäden aus der Nutzung dieser Inhalte. Gesetzlich zwingende Haftung und Verbraucherrechte bleiben unberührt.

Herausgegeben von BRAINEZ MEDIA LLC

Buch, deutsche Übersetzung und Illustrationen wurden mit KI-Unterstützung erstellt. Edna Jackson ist eine fiktive, KI-erstellte Gastgeberin.

Lebensmittelsicherheit: FoodSafety.gov - Vier Schritte zur Lebensmittelsicherheit

Digitale PDF-Leseprobe; kein gedrucktes Buch. Buch, Übersetzung und Illustrationen wurden mit künstlicher Intelligenz (KI) erstellt. Edna Jackson ist eine fiktive, KI-erstellte Gastgeberin. Kontakt: contact.precomped@gmail.com