

INDIGEN KOCHEN

Aus: Sean Sherman / Beth Dooley: „Der Sioux-Chef“,
Kanon Verlag Berlin

KRÄFTIGE SUPPE MIT PILZEN, SÜSSKARTOFFEL UND BOHNEN

(Čhaŋŋakpa na Blo Skuya na Omniča Wahaŋpi)

ergibt 4-6 Portionen

Eine wärmende Suppe, die kräftig genug ist, um eine volle Mahlzeit abzugeben, wenn sie mit Maiskuchen oder Wildreisbüchlein serviert wird.

2 EL Sonnenblumenöl

150 g gehackte Wilde Zwiebeln oder Ramp-Lauch

225 g frische Pilze, in Scheiben geschnitten

2 TL kleingeschnittener Salbei

270 g in 1,5 cm große Würfel geschnittene Süßkartoffeln

1,5 bis 2 l Maisbrühe oder Entenfond, bei Bedarf auch mehr

170 g mit Zeder geschmorte Bohnen oder abgetropfte Bohnen aus der Dose

Salz nach Belieben

1 Prise Sumach nach Belieben

Brunnenkresse oder Microgreens zum Garnieren

Erhitzen Sie das Öl in einem großen Suppentopf bei mittlerer Temperatur und dünsten Sie darin die Zwiebeln und die Pilze an, bis die Pilze nach etwa 10 Minuten ihre Flüssigkeit abgegeben haben und gebräunt sind. Rühren Sie den Salbei und die Süßkartoffeln sowie die Brühe hinein. Bringen Sie alles zum Kochen, reduzieren Sie dann die Temperatur und setzen Sie den Deckel auf den Topf.

Lassen Sie die Suppe für etwa 15 Minuten köcheln, bis die Süßkartoffeln weich sind. Fügen Sie dann die Bohnen hinzu. Würzen Sie mit Salz und Sumach und kochen Sie alles noch so lange weiter, bis auch die Bohnen durcherhitzt sind. Servieren Sie die Suppe mit der Brunnenkresse oder den Microgreens garniert.



MISSOURI RIVER POZOLE
(Mnišoše Makhoče Pašlayapi Wahanpi)
ergibt 4-6 Portionen

Diese herzhafteste Suppe wird idealerweise mit dem indigenen Seneca-White-Hominy-Mais aus dem White-Earth-Reservat im nördlichen Minnesota zubereitet. Diese historische Maissorte hat doppelt so viel Protein und nur halb so viele Kalorien wie Zuckermais und steht für die lange Tradition gesunder Nahrungsmittel bei uns im North Country.

330 g Hominy-Mais, über Nacht eingeweicht
1 kleiner Butternut-Kürbis, geschält, entkernt und in 1,5 cm große Stücke geschnitten
1 EL kleingeschnittener Salbei
1 bis 1,5 l Maisbrühe oder Wasser
25 g Masa oder in 120 ml Wasser eingerührtes Maismehl
1 EL Ahornsirup (oder auch mehr, je nach Geschmack)
Salz nach Belieben
gepuffter Wildreis zum Garnieren

Geben Sie den eingeweichten Hominy-Mais, den Kürbis, den Salbei und die Brühe in einen großen Suppentopf und bringen Sie alles bei mittlerer Hitze zum Kochen. Reduzieren Sie dann die Temperatur und lassen Sie den Topfinhalt ungefähr 20 Minuten lang mit halb geschlossenem Topfdeckel köcheln, bis der Kürbis zart und der Mais gar ist.

Rühren Sie dann langsam das Masa oder das mit Wasser vermischte Maismehl ein und lassen Sie das Ganze weiter köcheln, bis die Suppe eindickt. Schmecken Sie sie nach Belieben mit dem Ahornsirup und Salz ab. Servieren Sie sie mit gepufftem Wildreis garniert.



SALAT AUS GERÖSTETEM KÜRBIS, ÄPFELN, WILDKRÄUTERN UND WALNÜSSEN
 (Watňokeča lčičahiya nakuŋ Čanŋanpi Tiktiča Mniškumna)
 ergibt 4-6 Portionen

Pikant trifft Süß: Mit diesem herzhaften Salat lassen sich wunderbar geröstete Kürbisreste verwerten - egal welche Sorte.

1 kleiner Eichelkürbis (oder eine andere Sorte), entkernt, geschalt und in etwa 2,5 cm lange und 3 cm breite Streifen geschnitten
 1 mittelgroßer Apfel (oder 2 kleine), entkernt und in Ringe geschnitten
 2 EL Sonnenblumenöl
 Salz nach Belieben
 1 TL kleingeschnittene Salbeiblätter
 6 bis 8 Tassen gemischte Wildkräuter bzw. wildes grünes Blattgemüse
 1 Tasse Ahorn-Dressing
 40 g getrocknete Cranberrys
 30 g geröstete gehackte Walnüsse

Bestreichen Sie den Kürbis und die Apfelringe mit ein wenig Öl. Erhitzen Sie eine Bratpfanne oder eine Grillplatte bei mittlerer Hitze und rösten Sie zunächst den Kürbis für etwa 5 bis 10 Minuten von beiden Seiten, bis er auf beiden Seiten schön gebräunt und weich ist. Nehmen Sie ihn heraus und stellen Sie ihn beiseite. Rösten Sie nun die Apfelringe ungefähr 1 bis 2 Minuten auf jeder Seite, sodass sie leicht angebräunt sind. Nehmen Sie sie heraus und stellen Sie sie beiseite.

Vermischen Sie die Wildkräuter bzw. das Blattgemüse, den Salbei und die Cranberrys mit dem Großteil des Dressings und geben Sie sie auf eine große Platte oder einzelne Teller. Legen Sie die Kürbisstreifen und die Apfelringe darauf und besprenkeln Sie sie nach Belieben mit dem restlichen Dressing. Zum Schluss streuen Sie die Walnüsse über das Ganze.

AHORN-DRESSING
 (Čanŋanpi Tiktiča Mniškumna)
 ergibt eine Tasse (150 ml)

Dieses süßsaure Dressing ist inspiriert vom traditionellen *sour sap*, dem fermentierten Ahornsirup, mit dem traditionell Fleisch während des Bratens bestrichen wird.

60 ml Ahornessig (oder Apfelessig mit etwas Ahornsirup)
 75 ml Sonnenblumenöl
 2 EL Ahornsirup (oder nach Belieben auch mehr)
 1 große Prise Senfpulver oder 1 TL Dijon-Senf
 Salz nach Belieben

Geben Sie die Zutaten zusammen in ein kleines Schraubglas und schütteln Sie es kräftig. Salzen Sie nach Belieben.



GEPUFFTER WILDREIS

(Psiñ Nablañyapi)

ergibt 2 Tassen

Mit gepufftem Wildreis kann man toll Salate oder Suppen garnieren, ihn Puffern und Bratlingen begeben sowie Kekse damit verzieren. Leicht und nussig im Geschmack, ist gepuffter Wildreis auch einfach so ein köstlicher Snack.

1 EL Sonnenblumenöl

1 Tasse Wildreis (ca. 185 g), gewaschen

1 Prise Salz

Trocknen Sie den Reis gründlich mit einem sauberen Küchentuch oder Küchenpapier. Erhitzen Sie auf hoher Temperatur einen Topf mit schwerem Boden. Wenn dieser heiß ist, geben Sie das Öl und den Wildreis hinein. Legen Sie den Deckel auf und schwenken Sie den Topf gut, damit der Wildreis rundum mit Öl bedeckt wird.

Drehen Sie die Temperatur dann auf mittlere Hitze runter und schwenken Sie weiter den Topf, bis Sie hören können, wie der Reis aufplatzt. Bestreuen Sie ihn anschließend mit ein wenig Salz, bevor Sie ihn servieren.