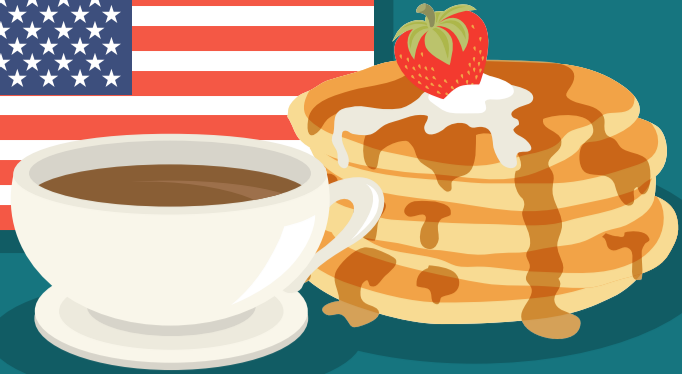
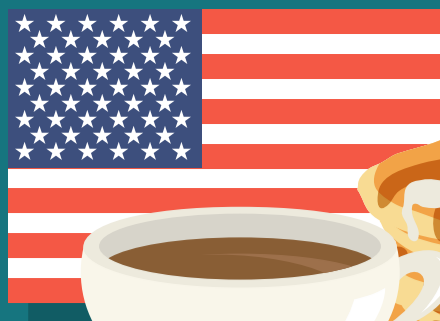


GOOD MORNING

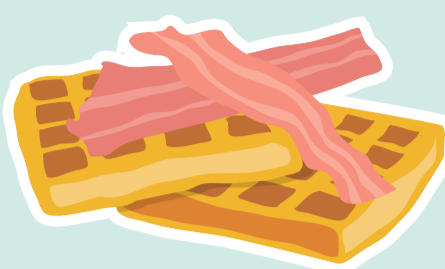
America!

BACON, BAGEL UND PANCAKES



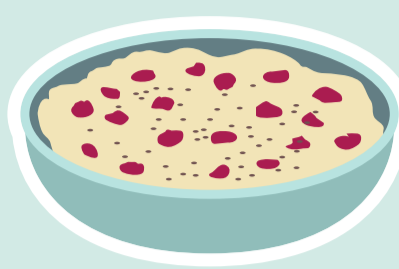
FRÜHSTÜCKSTIPPS VON GABI FRANKEMÖLLE

www.usa-kulinarisch.de



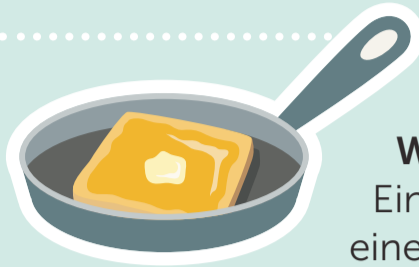
KEINE ANGST VOR KONTRASTEN:
US-Amerikaner lieben die Kombination süß-salzig. Es ist also richtig, wenn es zu

Waffeln knusprigen Speck gibt oder auf Toast Salzbutter und Marmelade gestrichen wird.



OVERNIGHT OATS - EIN FRÜHSTÜCK FÜR MORGENMUFFEL:

Am Vorabend Haferflocken mit Milch im Verhältnis 1:1 mischen, Cranberries und Chiasamen dazu geben. Am nächsten Morgen mit frischem Obst servieren.

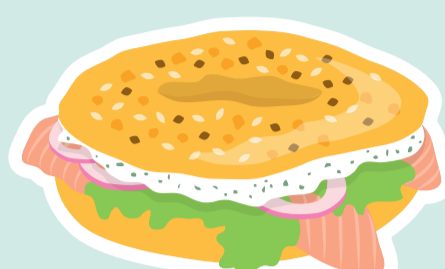


EINIGE SCHEIBEN WEISSBROT ÜBRIG?

Ein paar Minuten in eine 1:1-Mischung aus Milch und verschlagenem Ei legen, dann langsam in der Pfanne mit Butter ausbraten. Fertig ist der French Toast, zu dem es Ahorn- oder Blaubeersirup gibt.

BAGEL - TYPISCH FÜR NEW YORK:

Wer den klassischen Belag Cream Cheese mit Räucherlachs nicht mag, kann auch Frischkäse mit gehackten Pecans sowie Honig verrühren und obenauf streichen.



SO FRÜHSTÜCKT DER US-AMERIKANER

93% denken, dass das Frühstück die wichtigste Tagesmahlzeit ist.

44% frühstücken jeden Tag.

12% essen Eierspeisen zum Frühstück.

70% wünschen, dass Restaurants den ganzen Tag Frühstück servieren.

73% bevorzugen ein herzhaftes Frühstück.

Nur 27% starten lieber süß in den Tag.



DAS KLASSISCHE AMERICAN BREAKFAST



KAFFEE: Standardgetränk, jedoch oft sehr dünn. Starken Kaffee gibt es in spanisch-beeinflussten Orten, wie z.B. Miami.



EIER: Wichtiger Bestandteil des Frühstücks. Allerdings nicht in Form von gekochten Eiern, sondern meist als Rühr- oder Spiegelei.



PANCAKES: American Pancakes sind dicker als klassische Pfannkuchen. Meist serviert mit Beeren, Ahornsirup, oder Bacon.

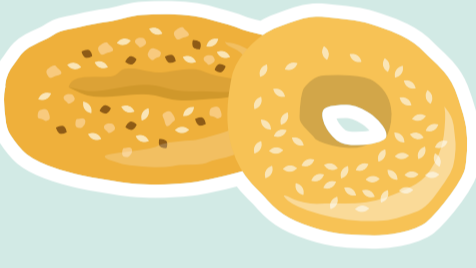
FRÜHSTÜCKSFLOCKEN: Cereals gibt es in vielen Variationen. Die ersten Flocken erfand der US-Amerikaner James Caleb Jackson.



WÜRSTCHEN UND SPECK: Deftig wird es mit würzigen Würstchen und gebratenem Speck.



BAKED BEANS: Beliebtes Bohnengericht mit Tomatensoße für einen guten Start in den Tag.



BAGEL: Das Brötchen mit dem Loch in der Mitte wurde für den Sabbat erfunden. Heute ist es die Sandwich-Alternative.

REGIONALE FRÜHSTÜCKSSPECIALS

COLORADO

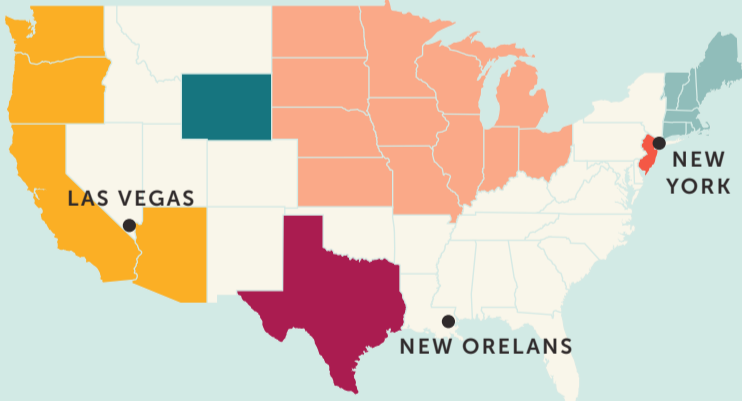
Mexiko-Feeling mit dem Green Chile Breakfast Burrito

MITTLERER WESTEN

„Hoppel Poppel“, das Rührei mit Kartoffeln, Fleisch, Kräutern und Gemüse

NEW ENGLAND

Fluffige Maismehl-Pfannkuchen namens „Johnny Cakes“.



PAZIFIKKÜSTE

Pfannkuchen mit Puderzucker und Früchten, fertig ist „Dutch Baby“

NEW YORK CITY

Bagels in allen Variationen

NEW JERSEY

New Jersey-Sandwich mit Eiern, Käse und Schinken

LAS VEGAS

Gebratene Kartoffeln mit Würstchen, Paprika, Kümmel und Käse

TEXAS

Tortilla mit Ei und Käse

NEW ORLEANS

French Toast mit Eiern, Zucker, Muskatnuss und Zimt

HIER FRÜHSTÜCKEN US-AMERIKANER AM LIEBSTEN



DAS LIEBEN PROMINENTE ZUM FRÜHSTÜCK



MARILYN MONROE
Warme Milch mit zwei rohen Eiern, dazu eine Vitaminpille



BILL CLINTON
Mandelmilch-smoothie mit frischen Beeren und veganem Eiweißpulver



JUSTIN TIMBERLAKE
Rührei, Waffeln mit Leinsamen und Mandelbutter



MICHELLE OBAMA
Rührei, Truthahnwürstchen und Grapefruit

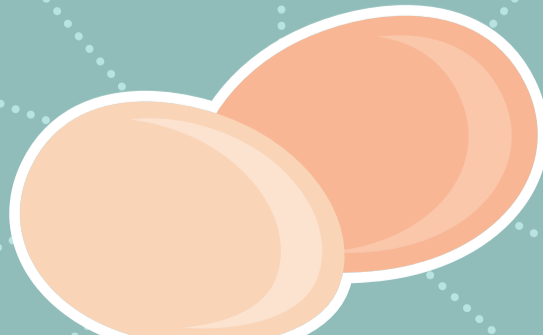
DAS 1X1 DER EIERSPESIEN

HARD-BOILED
10-12 min gekochtes Ei mit hartem Dotter

SOFT-BOILED
5-6 min gekochtes Ei mit weichem Dotter

SCRAMBLED EGGS
Rührei

EGGS BENEDICT
Pochiertes Ei mit Schinken und Hollandaise-Soße



OMELET
Omelette, oft gefüllt

OVER-MEDIUM
Länger von zwei Seiten gebratenes Spiegelei

SUNNY SIDE-UP
Spiegelei mit gelbem Dotter

OVER-EASY
Von zwei Seiten gebratenes Spiegelei

POACHED
Pochiertes Ei

HUEVOS RANCHEROS
Spiegeleier mit Tortilla, Tomaten und Bohnen

Quellen: www.diefuehstuecker.de, www.magazinusa.com/us, www.statisticbrain.com, www.bedandbreakfast.com, www.thrillist.com, www.mrbreakfast.com, www.babble.com

