

## „Mac and Cheese“, Macaroni und Käse



- **Küche:**Amerikanisch
- **Gang:**Abendessen, Mittagessen, Snack
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht
- **Portionen:** 5
- **Vorbereitungszeit:** 0m
- **Zubereitungszeit:** 0m
- **Fertig in** 0m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '0', 'cook_time' : '0m', 'prep_time' : '0m', 'servings' : '5', 'yield' : " " });
```

„**Mac and Cheese**“ - In den USA findet man dieses Gericht auf fast jeder Speisekarte eines typischen Diners.

Oft hat man nach Feierabend keine Zeit einzukaufen und auch keine Lust mehr zu groß zu kochen. Lediglich eine Packung Pasta liegt im Vorratsschrank, im Kühlschrank eine Packung Milch und ein Stück alter Gouda oder Bergkäse. Was soll nun werden? - Genau: Eine schnelle, einfache und herzhafte Käsepasta „Mac and Cheese“.

Die klassische Nudelsorte hierfür ist Makkaroni, auch „Hörnchen“ oder „Hörnli“ genannt. Die original-italienischen „Maccheroni“ sind Namensgeber der amerikanischen Pasta „Macaroni (kurz „Mac“) and Cheese. Aber selbstverständlich können auch alle anderen Nudelsorten wie Penne und Muschelnudeln verwendet werden. Spaghetti eignen sich jedoch weniger, da der Käse doch sehr

schnell klebt, sobald er auskühlt.

Probieren Sie es selbst aus: Der amerikanische Allrounder ist **cremig, käsig, lecker!** Und natürlich nichts für Ernährungsenthusiasten.

## Zutaten

- 500 g Nudeln
- 200 g geriebener Parmesan
- 100 g gerieben Emmentaler
- 60 g Butter
- 40 g Mehl 405
- 1 TL Senfpulver
- 1 TL Paprikapulver
- 400 ml Milch
- 200 ml Sahne
- 1 Spritzer Worcester Sauce
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Nudeln nach Packungsanweisung à la dente Abkochen, abgießen. Die Butter erhitzen, das Mehl verrühren, etwas schwitzen lassen. Mit der Milch und Sahne aufgießen, glatt rühren, aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver Senf - und 1 Spritzer Worcestershire Sauce würzen. Mit den noch heißen Nudeln und dem Käse mischen, den geriebene Käse beim Umrühren schmelzen lassen.

## Mac and Cheese - Klassiker der amerikanischen Küche

Die amerikanische Küche ist vor allem für eines bekannt: **Fastfood**.

In der US-Küche wird oft deftig und fett gekocht und zwar mit viel Butter und Zucker. Das typische amerikanische Frühstück besteht aus Pancakes mit Ahornsirup, kleinen Würstchen, Eiern, Bacon und Toast - wie die berühmt-berüchtigsten „Eggs Benedict“) - und Sandwiches.

Bei der amerikanischen Küche lohnt es sich, einen Blick auf regionale Besonderheiten zu werfen. Denn neben Fastfood zeichnet Amerika auch eine Vielfalt an **kulturellen Einflüssen** aus.

Die **kalifornische Küche** zeichnet sich durch asiatische Einflüsse und eine mediterrane Küche aus. Meeresfrüchte, Fisch und Gemüse werden hier bevorzugt. In den **Südstaaten** hingegen wird Geflügel mit Reis oder Mais serviert. Auch die **mexikanische Küche** ist in den USA sehr beliebt, so etwa die berühmten Burritos und Tacos.

Sehr bekannt und beliebt ist das „Soul Food“ der Afroamerikaner. Charakteristisch sind hier Chicken Wings oder Spareribs. Weitere traditionelle Rezepte sind zum Beispiel Truthahn, Steak oder Süßkartoffeln. Als Dessert werden oft Donuts, Brownies, Muffins oder Cookies serviert.

**Rezeptart:** Kleine Gerichte, Nudelrezepte, Schnelle Rezepte, Vegetarisch **Tags:** amerikanisch, einfach und schnell, schnelle pastagerichte

## Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)870
- KH (g)79
- Fett (g)46
- Eiweiß (g)35,5
- Ballast5,3

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/mac-and-cheese-macaroni-und-kaese/>