

Die Kochrezepte der Jazz Giganten, BeO Jazz Sendungen 2015

Rezept Sendung Radio BeO vom 2 Juni 2012

Jazzpianist Mc Coy Tyner und seine Western Omelett

Wenn irgendjemand die Autorität besitzt, darüber zu sprechen, was einem ein Erfolg in der Jazzwelt abverlangt, dann der 1939 in Philadelphia geborene Pianist Mc Coy Tyner. Bevor er seine eigene grosse Karriere begann, spielte er Anfang der sechziger Jahre fünf Jahre als Pianist bei John Coltrane und machte zu der Zeit als knapp 20 jähriger die ersten Aufnahmen bei Blue Note im Hackensak-Studio von Rudy van Gelder.

Tyner wusste schon damals, wie wichtig eine gute Ernährung ist. «Schon als Teenager habe ich begonnen mich gesund zu ernähren», erinnert er sich. «Ich war nie Vegetarier, könnte mich aber vegetarisch ernähren.» Aufläufe und Makkaroni mit Käsesauce zählten zu den Gerichten, die seine Mutter für ihn und seine Geschwister kochte.

«Bevorzugt man leichte Kost, ist es zusammen mit einem Salat und etwas Baguette auch ein gutes Mittag- oder Abendessen. Von allen Omeletts, die ich zubereite, ist die Western Omelette mein Lieblingsrezept, das ich auch am häufigsten koche.»

Die Western Omelett ist ein amerikanische Klassiker und stammt wahrscheinlich von den chinesischen Köchen, die für die Arbeiterkolonnen der Union Pacific Railroad kochten. Mc Coy Tyner verwendet für seine Version anstelle von knusprigem Speck klein geschnittener Kochschinkenwürfel.



Zutaten:

Für 1 Person, grosse Portion

- 2 grosse Eier
- 1/2 dl Milch
- 1 EL Butter
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 EL gewürfelte grüne Paprika (Peperoni)
- 1 EL gehackte Zwiebel
- 4 EL Kochschinken, in Würfel geschnitten
- Je 1 Prise Salz und Pfeffer

Die Kochrezepte der Jazz Giganten, BeO Jazz Sendungen 2015

Zubereitung:

- Die Eier in einer kleinen Schüssel verklopfen, mit der Milch mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- In einer flachen Pfanne die Butter zusammen mit dem Öl bei mittlerer Hitze heiss machen.
- Die Paprikawürfel darin 30 bis 40 Sekunden braten, dann die Zwiebel dazugeben und beides weich dünsten und den Schinken unterrühren.
- Wenn alles gut heiss ist, die Eimasse begeben und die Pfanne kippen, um die Eimasse zu verteilen.
- Wenn das Omelett am Rand gar ist, wird es leicht mit dem Spatel angehoben, so dass das noch flüssige Ei sich darunter verteilen kann.
- Wenn die Eimasse fest, aber noch saftig ist, die Pfanne von der Hitze nehmen und das Omelett mit der Bratschaufel oder einer Gabel von oben nach unten aufrollen.
- Die Pfanne mit der aufgerollten Omelette nochmals kurz Sekunden aufs Feuer stellen und dann die Omelette auf einen Teller gleiten lassen.

Als Hauptmahlzeit kann die Western Omelett zusammen mit Baguette und Salat oder einer Rösti serviert werden.

Et voilà

Bon Appetit!