

COOK MAHL mit Frank Katzmarek am 09.02.2009

Vorspeise: Scharfer Rindfleischsalat

Zutaten: Für 4 Personen

400g Rinderrücken ohne Fett und Sehnen, 1EL Austernsauce, 2 EL Sojasauce 1 Knoblauchzehe, 2-3 Vogelaugen-Chilischoten(kleine , scharfe Chilis), 1 EL Zucker, 1 EL Salz, 2 EL Limettensaft, 1 kleine rote Zwiebel, 400g frische Ananas, 1 Bund Brunnenkresse, 1 Bund asiatisches Basilikum, 3 EL Öl .

Als Beilage gerne Baguette

Zubereitung: Den Rinderrücken in 1 cm dicke Scheiben, diese in 2 cm große Quadrate schneiden, in einer Schüssel mit Austern- und Sojasauce mischen. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.

Die Chilis putzen und klein schneiden. Mit Zucker und 1/2 TL Salz im Mörser zerstoßen, in einer großen Schüssel mit 2EL Limettensaft mischen.

Die Zwiebeln schälen, vierteln und klein schneiden. Die Ananas schälen, vierteln und den Strunk entfernen. Das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Kräuter waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen.

Das Öl in der Pfanne erhitzen und den Knoblauch dazu geben. Nach wenigen Sek. Ebenfalls das Fleisch. Das ganze unter Rühren 2-3 Minuten braten. Das Fleisch mit allen Zutaten in eine Schüssel geben, vorsichtig mit der Sauce mischen.

Dazu kann sehr gut Baguette gereicht werden.

COOK MAHL mit Frank Katzmarek am 09.02.2009

Hauptgericht: In Kokosmilch gegarter Fisch mit Ingwer und Cashewnüssen

Zutaten: Für 4 Personen

200ml Kokosmilch aus der Dose, 2TL brauner Rohrzucker, 1El Pflanzenöl, 2 Knoblauchzehen fein gehackt, 1 frischer roter Chili ohne Samen und fein gehackt, 4 cm frische Ingwerwurzel, geschält und gerieben, 750g Fisch(Kabeljau, Forelle Lachs oder Wolfsbarsch) ausgenommen und auf einer Seite enthäutet, 1 ganzer Sternanis im Mörser zermahlen, Meersalz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 1 Bund frisches Basilikum, 2 El Cashewnüsse
Und als Beilage gekochter Reis.

Zubereitung: Die Kokosmilch mit dem Zucker unter Rühren in einem kleinen Topf erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat. Vom Herd nehmen . Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und Knoblauch, Chili und Ingwer darin braten, bis sie zu bräunen beginnen. Die Mischung gründlich unter die Kokosmilch rühren.

Den Fisch mit der Haut nach unten auf ein großes Stück Alufolie legen. Die Seiten der Folie nach oben falten, sodass eine Art länglicher Behälter entsteht. Den Fisch mehrmals diagonal einritzen und mit dem Sternanis einreiben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kokosmilch mit einem Löffel gleichmäßig über dem Fisch verteilen.

Die Hälfte des Basilikums über den Fisch streuen , die Alufolie darüber ein wenig offen lassen. Das Päckchen auf ein Ofenblech legen und bei 180° Grad garen.

Die Cashewnüsse in der Pfanne rösten. Bei Bedarf etwas Öl hinzufügen. Die Nüsse danach auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und grob zermahlen.

Den Fisch auf eine Servierplatte legen und mit der Flüssigkeit aus der Folie beträufeln.

Mit den Cashewnüssen garnieren und mit dem übrigen Basilikum bestreuen.

Dazu den Reis als Beilage reichen.

Dessert Erdnuss-Sesam-Crêpes

350g Mehl, 1 l Milch, 100g Erdnusskerne ungesalzen und ungeröstet
2 Eier, etwas Zucker, 3 El Sesam, 2 El ÖL, 4 TL Backpulver, 1/2 TL
Zimtpulver, Salz, Puderzucker

Die Erdnusskerne mit einem Messer grob zerkleinern und mit dem Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Danach etwas Zucker über die Nüsse und den Sesam streuen und leicht karamellisieren lassen und verrühren. Das Mehl, die Eier, Backpulver, Zimt, Prise Salz und 2El Öl in einer Schüssel miteinander unter zufügen der Milch zu einem dünnen Teig verrühren. Die Crêpe bei mittlerer!!! Hitze goldbraun in einer Pfanne backen. Geben Sie nicht zu viel Fett in die Pfanne. Nach dem Wenden können Sie dieErdnuss-Sesam Mischung auf die eine Hälfte geben und klappen dann den Crêpe zusammen bis ein Viertel entsteht. Dieses Viertel können Sie dann auf einem Teller mit Puderzucker bestäuben. – Guten Appetit.