

Capitaine à la Congolaise

Zutaten:

1 [Bananenblatt](#)
750 g Pangasiusfilet
90g [Palmöl](#) oder Olivenöl
2 [Piri Piri](#)
1 el [Sonnenblumenöl](#)
1 [Zwiebeln](#)
1 [Tomate](#)
150 g [Zucchini](#)
1 [Knoblauch](#)
[Pfefferkörner grün](#)
150g [Reis](#)
 $\frac{3}{4}$ [Wasser](#)
1 Tl [Brühe, instant](#)

Capitaine à la Congolaise

Ein großes Bananenblatt auf eine Arbeitsfläche legen und mit einem feuchten Tuch sauber wischen Pangasiusfilet in drei Portionen teilen. Bananenblatt in 3 Teile schneiden, die so groß sind, daß man den Fisch darin einwickeln kann. Fischfilet auf den Bananenblättern verteilen. Fisch mit Pfeffer und Salz würzen. Ofen auf 200° vorheizen. Palmöl in eine Schüssel geben. Piri Piri mit Sonnenblumenöl pürieren und unter das Palmöl rühren. Ersatzweise kann man auch Sambal Oelek verwenden. Zwiebel pellen, fein würfeln und unter das Palmöl rühren. Die Palmölsauce über den Fisch verteilen. Tomate und Zucchini in kleine Würfel schneiden und auf die Fischfilets geben. Knoblauch fein hacken und zusammen mit den Pfefferkörnern zum Gemüse geben. Bananenblätter an den Seiten nach innen über den Fisch klappen und über die Längsseite aufrollen, so daß der Fisch gut eingepackt ist. Die Bananenblätter entweder mit Bananenfäsern zusammenbinden oder mit Zahnstochern oder Rouladenspießen feststecken. Die Fischpäckchen auf ein Backblech legen. Capitaine à la Congolaise auf der mittleren Schiene bei 200° ca. 30 Minuten backen. Inzwischen Reis in einen Kochtopf geben und leicht mit Wasser bedecken. Reis mit Instandbrühe würzen und einen Deckel auflegen. Reis einmal kurz zum Kochen bringen. Temperatur auf niedrigste Stufe stellen und den Reis ca. 15 Minuten ausquellen lassen. Dabei den Deckel nicht öffnen. Capitaine à la Congolaise auf Tellern verteilen und den Reis dazu reichen. Jeder öffnet bei Tisch sein Päckchen selber. Die Bananenblätter dienen nur als Hülle. Sie werden nicht mitgegessen.

Badische Forellenfilets

Zutaten:

250 g Wintergemüse (Möhre, Lauch Sellerie, Petersilienwurzel)
1/8 l Weißwein
2 Frische Forellen (a ca. 300g filetieren lassen, Gräten aufbewahren)
1 Zitrone; etwas Saft
Salz
Pfeffer
100 g Weißbrot

Fett f.d. Form
20 g Butter o. Margarine
60 g Schalotten
4 El. Schlagsahne
Petersilie und Zitrone z. Garnieren

Zubereitung:

Gemüse in Streifen schneiden. Mit Gräten, Wein und 1/8l Wasser ca. 10 Min. koecheln. Durchs Sieb gießen, Fond beiseite stellen. Filets waschen, mit Zitronensaft beträufeln, würzen. Brot zerkleinern. Gemüse, Fisch und Hälfte Fond in eine Gefettete Auflaufform füllen. Brot und Fettstückchen darauf geben. Im heißen Backofen bei 200°C 20 Min. garen. Gehackte Schalotten im Fond mit Sahne einkochen, würzen. Alles anrichten.

Chiligarnelen aus Singapur

Zutaten:

5 Chilies, rot
1 kg Garnelen, ca. 20 bis 30 Stück
100 ml Erdnußöl
3 Knoblauchzehen, zerdrückt
30 g Ingwerwurzel, frisch gerieben
80 ml Tomatensauce
2 El. Sojasauce, dunkel
1 Tl. Salz
Pfeffer, weiß, frisch gemahlen
2 Tl. Zucker

Zubereitung:

Chilies waschen und der Länge nach aufschneiden, Stielansatz, die Samen und die Scheidewände entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Garnelen waschen. Das Öl in einem Wok erhitzen und die Garnelen unter stetem Wenden braten, bis sie ihre Farbe wechseln. Herausnehmen und beiseite stellen.

In dem Garnelenöl Knoblauch, Ingwer und Chiliwürfel unter Rühren andünsten. Die Tomaten- und Sojasauce zugeben, einmal aufkochen lassen, dann mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Garnelen wieder zugeben und bei reduzierter Hitze noch 3 bis 4 Minuten Simmern lassen.

Forelle mit Sesamkruste

Zutaten:

4 Forellen (à 300 g, küchenfertig)
Salz
Pfeffer (a. d. Mühle)
30 g Butter oder Margarine
3 El. Mehl
450 ml Fischfond (a. d. Glas)
2 El. Zitronensaft
1 Ei
45 g Sesamsaat
6 El. Öl

Zubereitung:

Die Forellen säubern, salzen und pfeffern.

Butter oder Margarine im Topf auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 erhitzen, 1 EL Mehl darin anschwitzen, unter ständigem Rühren den Fischfond zugießen. Die Soße mit Zitronensaft würzen, 10 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 kochen, salzen und pfeffern.

Die Forellen nacheinander erst im restlichen Mehl (überschüssiges Mehl abklopfen), im verquirlten Ei und dann im Sesam wenden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die panierten Forellen von jeder Seite etwa 4 Min, auf 1 1/2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 9 braten.

Dazu passen rote Beete und Salzkartoffeln.

Forelle in der Salzkruste

Zutaten:

1 Forelle von 1 kg

1 1/2 kg Meersalz

100 g Mehl

50 g Kartoffelmehl

3 Eier

1/2 Bd. Petersilie

1/2 Bd. Thymian

1/2 Zitrone

weißer Pfeffer

1 El Öl

Butter

Zubereitung:

Das Salz mit Mehl, Kartoffelmehl und den Eiern vermengen. Ein Backblech mit Alufolie auslegen und eine Lage Salzteig in der Form des Fisches darauf legen. Den Fisch innen und außen pfeffern, die Bauchhöhle mit Petersilie und Thymian füllen, mit Zitronensaft beträufeln und mit etwas Öl einpinseln.

Den Fisch auf die Lage Salzteig legen, mit dem restlichen Salzteig zudecken und im Ofen 45 Minuten backen.

Warmer Zitrusfruchtsalat

Zutaten:

2 Orange
1 Zitronen
2 rosa Grapefruit
3 Satsuma
30 g Zucker
1 cm Ingwerwurzel

Zubereitung:

Von jeder Frucht zwei dünne Streifen Schale abschälen und in hauchdünne Streifen schneiden. Ober- und Unterteile der Früchte entfernen. Früchte aufstellen, Schale und Haut von oben nach unten abschneiden. Fruchtfleisch über einer Schüssel in Schnitzen zwischen den Membranen herauslösen.

Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zucker, Ingwer und 30 ml kaltes Wasser unter Rühren aufkochen. 1 Min. koecheln, Ingwer herausnehmen. Schalenstreifen einrühren, 1 Min. koecheln und entfernen. Zur Seite stellen. Fruchtschnitze und Saft mit dem Sirup mischen, aufkochen. Vom Herd nehmen, mit den Streifen garnieren und servieren.