

Kartoffel-Hackfleischtopf (Picadillo)

Zutaten:

1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1 Stück Ingwer (1cm)
 1 Chillischote
 2 EL Olivenöl *)

 500 g Hackfleisch
 Salz, Pfeffer
 500 g Kartoffeln
 Salz, Pfeffer, Zucker
 2 EL Sojasoße
 2 EL Fischsoße

 250 g frische grüne Bohnen

 150 g weiße Bohnen a.d. Dose
 400 ml Kokosmilch
 2 Fleischtomaten entkernt **)

1 Bd. geh. Petersilie o. Koriander
 1/2 Zitrone saften
 Fisch- u. Sojasoße

Zubereitung:

)
)
)
)
) ...alles fein würfeln und in einem großen Topf andünsten

 ...dazu geben und so lange rühren, bis es die rote Farbe verloren hat.
 ...würzen
 ...schälen, würfeln, hinzu geben
)
)
) zugeben und alles 15 Min. kochen lassen

) ...putzen, klein schneiden und im
) Salzwasser bissfest kochen, kalt abschrecken
)
)
) alles zu dem Hackfleischtopf geben

)
)
) ...abschmecken

*) Das Originalrezept empfiehlt Kokosöl

**) alternativ = Dosentomaten

Seefisch mit Kruste

Zutaten:

4 Toastbrot-Scheiben
3 EL Butter

Grundmischung für Krusten

1 Karotte
20 g Ingwerwurzel
1 EL Butter

50 g Butter oder Olivenöl

n. B. Semmelbrösel

Salz, Pfeffer

600 g Fischfilet nach Wahl
Zitronensaft, Pfeffer, Salz
Öl

Zubereitung:

...entrinden und in kleinste Würfel schneiden
...in eine Pfanne geben u. die Würfel unter
ständigem Wenden gleichmäßig bräunen
- dann abkühlen lassen

Karotten-Ingwer-Kruste

-) ...schälen und raspeln
-) ...schälen und fein reiben
-) ...alles kurz in der Pfanne anziehen lassen,
und zu der Grundmischung in eine Schüssel
geben
-) ...jetzt mit weicher Butter oder Öl mit einem
Stampfer kräftig vermengen und soviel
Semmelbrösel untermischen bis eine
lockere Bindung entsteht

...würzen

-)
-) ...säuern, würzen
-) ...beide Seiten bestreichen und in eine
Auflaufform legen und mit der Kruste
max. 1 cm bedecken.
Im vorgeheizten Backofen (Umluftgrill 200° C)
so lange überbacken bis die gewünschte
Bräunung erreicht ist, dann abschalten.
Hitze herauslassen und bei ca. 100° C
noch 5 Minuten ruhen lassen
...mit Salzkartoffeln servieren

Tipp:

Bei Öfen ohne Umluftgrill verlängert sich die Garzeit und die Ruhezeit entfällt

Die Kruste kann man vorbereiten, sie hält sich mehrere Tage im Kühlschrank