



Ihr persönliches Rezept zum Kochevent „ Südafrika „

Fisch aus der Folie

Zutaten

Zitronen
Gelbe Paprika
Kirschtomaten
Kabeljau oder Red Snapper
Basilikum
Estragon
Petersilie
Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Zitrone mit Schale in feine Scheiben schneiden und auf ein Backblech legen. Die Paprika in Streifen schneiden, Kirschtomaten halbieren und zu den Zitronenscheiben geben. Die Fischfilets würzen und auf das Gemüse betten. Die frisch gehackten Kräuter und das Olivenöl darüber geben. Alles mit Alufolie abdecken und für ca. 20 min. bei 220°C im Ofen backen. Dazu passen hervorragend Rosmarienkartoffeln.



Carsten Kuschel

Eventkoch



Ihr persönliches Rezept zum Kochevent „ Südafrika „

Flambierte Ananas mit einer Mascarponecreme

Zutaten

1 frische Ananas
3 Vanilleschoten
Honig, Ahornsirup ca.100ml
200g Himbeeren frisch
Mascarpone, Cremefraiche jeweils150ml
Minze 3 Stängel
brauner Zucker 30g
100ml Sherry
20g Zimt

Zubereitung

Die Ananas schälen, halbieren und in Stücke schneiden. Die Hälften auf jeder Seite etwa 5 min.grillen. Für die Creme mascarpone und Creme fraiche in eine Schüssel geben. Dazu kommt Honig, Ahornsirup, Vanille, brauner Zucker. Alles gut vermengen. Die Himbeeren karamelisieren(in einer Schale) und mit Sherry ablöschen. Dann unter die Creme heben. Wenn die Ananas fertig sind , auf einem Teller legen und die Creme darübergerben. Mit Minze dekorieren. Um mehr Geschmack zu bekommen, kann man die Ananas noch flambieren. Mit etwa50 ml Stroh 80 übergiesen und anzünden. Bitte dabei beachten, dass der Rum verpuffen kann



Carsten Kuschel

Eventkoch



Ihr persönliches Rezept zum Kochevent „ Südafrika „

Grill Gambas in Papaya Grapefruitsalat

Zutaten für 4 Personen

Grill Gambas	Salat	Dressing	Crostini
8 Garnelen, mittelgroß (ohne Kopf, mit Schale)	2 Papaya, fest	1 Limette	1 Ciabatta, frisch
4 EL Olivenöl	1 Zwiebel, rot	2 cm Ingwer	1 Zehe Knoblauch
Salz	1 Stangensellerie	1 TL Puderzucker	2 EL Chiliöl, mild
Pfeffer	2 Pink Grapefruits	3 EL Olivenöl	
1 Messerspitze Chili (getrocknet, gemahlen)	0,5 Bund Thai Minze	Salz	

Zubereitung

Die Garnelen schälen und am Rücken mit einem scharfen Messer einschneiden und den Darm entfernen. Danach säubern und in dem Olivenöl beidseitig circa drei Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Chili würzen.

Salat

Die Papaya schälen und in circa zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Stangensellerie von den Fäden befreien, in dünne Scheiben schneiden und die Grapefruits schälen und filetieren.

Dressing

Die Limette auspressen und den Ingwer fein reiben. Den Limettensaft, ein Esslöffel Ingwerpulver, Puderzucker und drei Esslöffel Olivenöl verrühren. Eine Prise Salz hinzufügen und die Garnelen darin ziehen lassen.

Crostini

Das Ciabattabrot in dünne Scheiben schneiden und diese in zwei Esslöffeln Chiliöl knusprig braten. Anschließend die gerösteten Brotscheiben mit Knoblauch einreiben. Für den Salat alle Zutaten mit fein gehackten Minzeblättern vorsichtig vermengen und in Schalen anrichten. Die gebratenen Ciabattascheiben dazu reichen.

**Carsten Kuschel**

Eventkoch



Ihr persönliches Rezept zum Kochevent „ Südafrika „

Rinderfilet mit Vanille

Zutaten für 4 Personen

4 Rinderfiletscheiben (à 100 g), alternativ Rinderlendenscheiben
40 g Butter
6 Kapseln grüner Kardamom
1 Zehe Knoblauch
2 Schoten Vanille
1 kleine Knolle Fenchel
150 g Erbsenschoten
1 Karotte
150 g gekochte weiße Bohnen
50 ml Gemüsebrühe
1 EL Dill
Salz
Pfeffer
Muskatnuss
Öl zum Braten

Zubereitung

Den Backofen auf 80 Grad Celsius vorheizen. Ein Gitter auf die mittlere Einschubleiste schieben und ein Abtropfblech darunter stellen. Die Rinderfiletstücke in einer Pfanne bei mittlerer Hitze im Öl rundherum anbraten. Herausnehmen, auf das Ofengitter in den vorgeheizten Backofen legen und 20 Minuten durchziehen lassen. Die Fleischstücke in eine Auflaufform oder auf ein Backblech legen, salzen und pfeffern. Zwei Esslöffel Butter (rund 30 Gramm) in einer Pfanne schmelzen lassen. Den Knoblauch in Scheiben schneiden und zusammen mit den ganzen Kardamomkapseln und dem Mark der Vanilleschoten hinzugeben. Die Steaks darin wenden und gegebenenfalls noch etwas salzen.



Carsten Kuschel

Eventkoch