

Tuesday, September 15. 2009

Gedämpfte Lachsfilets mit Pellkartoffeln und sÄ¼ndischem Mais in cremig-wÄ¼rziger Kokossauce

Ich hatte heute eine Offenbarung... eine, die die Japaner wahrscheinlich schon vor Jahrhunderten hatten. Gedämpfter Lachs schmeckt ungefÄ¼hr eine Trilliarde leckerer und intensiver als gebratener!

Ich kann Euch beruhigen, es war nicht die Stimme Gottes, die zu mir sprach, sondern lediglich mein Schnellkochtopf ;-)

Der Lachs in den Onigiris (japanische ReisbÄ¼llchen - mehr dazu hier), die ich so liebe, schmeckt auch so. Ein biÄ¼chen hat mich der Geschmack sogar an Steckerlfisch erinnert. Einfach... irgendwie... stÄ¼rker :-)

Die heutige Abendessenplanung hat eigentlich vorgesehen, altbewÄ¼hrtes auf den Tisch zu bringen und so habe ich erstmal zwei TK-Lachsfilets zum Auftauen auf einem Teller drappiert, dann leckeren Mais mit sÄ¼ndisch gewÄ¼rzter, cremiger Kokosmilchsauce (Rezept hier)

gekocht und als ich den Mais getrost sich selbst Ä¼berlassen konnte, die Pellkartoffeln im Schnellkochtopf aufgesetzt (im DÄ¼mpfeinsatz je nach KartoffelgrÄ¼Ùe 10-15 Minuten ab Auftauchen des roten Ventilrings).

In der Zwischenzeit habe ich schonmal angefangen den Mais aufzuessen. Ich kÄ¼nnt mich da fast reinlegen... Dann waren Gott sei Dank die Kartoffeln fertig (der Mais aber noch nicht leer). Ich habe sie herausgenommen und zum Warmhalten in eine Schale mit Deckel gegeben.

Dann ist mir die tolle Idee gekommen, daÄ¼ÿ ich ja eigentlich die Resthitze des Schnellkochtopfs ausnutzen kÄ¼nnte und den Lachs in den DÄ¼mpfeinsatz legen kÄ¼nnte, statt ihn in der Pfanne zu braten. Gedacht - getan. Ich habe ihm nochmal kurz Schub gegeben und die Herdplatte dann ausgeschaltet. Nach nicht einmal 5 Minuten war mein vorher noch halb gefrorener Lachs durch und ist schier auf der Gabel zerfallen.

Bis der Lachs gar ist kann man schon einmal die Kartoffeln schÄ¼len und den Mais nochmal etwas aufwÄ¼rmen, falls er kalt geworden ist. Dann Lachs auf den Teller geben, mit Salz und Pfeffer wÄ¼rzen und ein ButterflÄ¼ckchen drauf legen. Die Kartoffeln vierteln und die StÄ¼cke ebenfalls auf dem Teller verteilen. Den heiÄ¼ÿen Mais mit viel leckerer Sauce Ä¼ber Lachs und Kartoffeln geben. Wer mag, kann noch ein paar BlÄ¼tter frischen Koriander drÄ¼ber verteilen.

P.S. Eine Geschmacksintensivierung ist Ä¼brigens auch bei den Kartoffeln zu verzeichnen, wenn man sie nicht im Wasser kocht, sondern dÄ¼mpft!

jam, Jam, JAM!

Als Nachtisch gab es frisch gekochtes Apfelkompott mit Apricot Brandy.

Ich habe einfach 5 kleine Ä¼pfel geschÄ¼lt, das Kernhaus herausgeschnitten, in kleine StÄ¼cke geschnitten und mit dem Saft von 2 Orangen mariniert. Dann 5 getrocknete Aprikosen klein geschnitten. In einem Topf habe ich ohne Fett 2 gehÄ¼ufte EL Mandelscheiben goldbraun angerÄ¼stet und wieder heraus genommen. Dann habe ich 2 EL braunen Zucker in den heiÄ¼ÿen Topf gegeben und ihn karamellisieren lassen. Vorsicht, daÄ¼ÿ er nicht anbrennt! Das geht leider sehr schnell... deshalb zur rechten Zeit mit einem krÄ¼ftigen Schluck Apricot Brandy ablÄ¼schen und das Karamell darin auflÄ¼sen. Die Ä¼pfel, Aprikosen und Mandeln dazu geben und mit etwas Apfelsaft oder Wasser auffÄ¼llen. Auf milder Hitze zu einem Kompott kÄ¼cheln lassen. Mit Apricot Brandy und einer Prise Zimt abschmecken.

Weitere feine Kompott-Rezepte:

Apfelkompott mit Ingwer und gerÄ¼steten Mandeln

Apfelkompott mit Mango und getrockneten Aprikosen

Rhabarberkompott mit Ingwer und Erdbeeren

Posted by orange in fisch + meerestier, indien at 18:08