

## Anhang – Rezepte

### Aus dem Kapitel – *Die Anstandsdame*

#### *Streifen vom Rindersteak mit Zuckerschoten*

##### Zutaten für 2 Portionen

- 120 ml Sojasauce
- 60 ml Wasser
- 3 Esslöffel Reisweinessig
- 2 Esslöffel brauner Zucker
- 2 Esslöffel Speisestärke
- 1 Esslöffel Pflanzenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g Zuckerschoten
- 350 g Rindersteak

In einer Schüssel Sojasauce, Wasser, Reisweinessig, braunen Zucker und Stärke mischen. Sauce beiseite stellen.

Rindersteak in dünne Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Zuckerschoten waschen und kurz abtropfen lassen.

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch ca. 1 Minute anbraten und Zuckerschoten hinzufügen. 5 Minuten unter Wenden braten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Rinderstreifen in derselben Pfanne 5-7 Minuten braten. Zuckerschoten und Soja-Essig-Sauce hinzufügen. Unter Rühren 5 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce andickt.

## Aus dem Kapitel – Das Sechzehn-Euro-Schnäppchen

### *Karamellierte Pfirsiche mit Kakaocreme und Erdnüssen*

#### Zutaten für 2 Portionen:

- 2 reife Pfirsiche (4 Hälften)
- 100 g Kristallzucker
- 150 g Mascarpone
- 30 ml Milch
- 1 gehäufter EL Kakaopulver
- 20 g gesalzene Erdnüsse

Die Kerne entfernen und die Pfirsiche in zwei Hälften schneiden. Die Pfirsichhälften mit der Schnittfläche nach unten in Kristallzucker (ca. 50 g) tauchen.

Den verbliebenen Zucker mit Mascarpone, Milch und Kakaopulver mit dem Mixer verrühren.

Die Pfirsiche zuerst mit der Hautseite nach unten, dann mit der Schnittseite grillen oder auf Backpapier 7-8 Minuten backen, bis der Zucker karamellisiert.

Die Pfirsiche ein wenig abkühlen lassen und lauwarm mit der Creme und den Erdnüssen servieren.

## Aus dem Kapitel – Viele Wege führen zur Kommunikation

### *Speckhuhn mit Mango-Guacamole*

#### Zutaten für 2 Portionen:

##### Huhn

- 2 Hühnerfilets
- 10 Scheiben Speck
- Salz, Pfeffer

##### Mango-Guacamole

- 1 Avocado
- 1/2 Mango
- 2 Teelöffel Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Backofen auf 170 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

Für die Guacamole Avocado entkernen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mit einer Gabel zerdrücken, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Mango schälen und in kleine Würfel schneiden und mit der Avocado verrühren.

Hühnerfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Speckscheiben auflegen und Filets darauf platzieren. Huhn mit dem Speck umwickeln.

Huhn ca. 5 Minuten von allen Seiten kross anbraten. Dabei Seite mit überlappendem Speck zuerst anbraten.

Huhn aus der Pfanne auf das Backblech geben und im heißen Ofen ca. 10 Minuten fertig garen. Mit Mango-Guacamole servieren.

## Aus dem Kapitel – *Das elektropathologische Museum*

### *Steaks an Sojasauce mit Kartoffelpüree und Karamellisierten Zwiebelscheibchen*

#### Zutaten für 2 Portionen

##### Steaks

- 2 Scheiben Ribeye, Tenderloin oder am besten Dry Aged Beef, mindestens 2 Finger dick
- 70 ml Dunkle Sojasauce, vorzugsweise japanisch
- 1 Zitrone
- 1 Chillischote, Schärfe nach belieben

##### Kartoffelpüree

- 1kg mehliges Kartoffel
- 125 ml Schlagobers
- 50 g Butter
- 1 Muskatnuss, ganz
- Weisser Pfeffer
- Salz

##### Karamellierte Zwiebelscheibchen

- 1-2 Zwiebel
- Salz
- Kristall- oder Puderzucker
- 5 ml Balsamico
- Sonnenblumenöl zum braten

Zwiebel schälen, in dünne Scheiben schneiden. In eine Pfanne 2EL Öl erhitzen, Zwiebelscheibchen anbraten.

Wenn sie glasig sind, Zucker darüberstreuen und karamellisieren lassen. Mit Balsamico ablöschen und ca 20 Minuten auf kleinster Hitze garen. Zum Schluss leicht salzen.

Kartoffel schälen, in gleich große Stücke schneiden. In einem Topf mit Wasser bedecken und etwa 20 Minuten kochen, bis sie weich sind, zur Sicherheit mit einer Gabel prüfen. Schlagobers in der Zwischenzeit vorwärmen, aber nicht kochen.

Kochwasser abgießen, die Kartoffel in eine vorgewärmte Schüssel geben und mit dem Stampfer bearbeiten. Muskatnuss darüber reiben, Salz, Pfeffer und Butter in Flocken zufügen. Das warme Schlagobers einrühren. Mit einem Schneebesen oder auch Mixer cremig schlagen.

Pfanne mit möglichst dickem Boden stark erhitzen. Fleisch einlegen. Wenn es sich vom Metall ablöst, wenden. Nach etwa einer Minute mit Sojasauce löschen, Saft der Zitrone zufügen. Mit Chillistücken sehr zurückhaltend schärfen.

Für medium rare Fleisch nach einer weiteren Minute aus der Pfanne nehmen.