



Nutzfahrzeuge

Paprika-Lachs und Kräuter aus dem Wok mit Balep Korkun

Ralf Bauer kocht im California Ocean

Seit rund 30 Jahren begeistert der Schauspieler Ralf Bauer mit seinen Rollen in Film und Fernsehen. Heute überzeugt er in der Rolle des Kochs und zaubert zu Paprika-Lachs und Kräutern aus dem Wok ein tibetisches Brot aus dem Hut.



Lachs mit grüner Paprika

- Ca. 350 Gramm frischer Lachs ohne Haut
- 2 grüne Paprika
- 1 große Zwiebel
- 1/2 Bund Koriander
- Daumengrosses Stück frischer Ingwer
- 3 Esslöffel Sake
- 3 Esslöffel Sojasauce mild
- 1 Esslöffel Sesamöl
- 0,1 Liter Gemüsfond
- 1 Teelöffel brauner Zucker
- Ghee zum anbraten
- Pfeffer
- Den Saft von einer halben Zitrone

1. Zwiebeln, Koriander und Paprika klein schneiden, Ingwer sehr klein hacken.
2. Den Lachs von der Haut entfernen und in Daumennagelgroße Stücke schneiden.
3. Ghee in einen heißen Wok geben und die Zwiebeln darin anbraten, den Zucker währenddessen darüber streuen. Sobald die Zwiebeln glasig sind, den Lachs hinzugeben und unter Rühren leicht braun werden lassen. Dann die Paprika hinzugeben und ca. 2 Minuten unter gelegentlichem Wenden weiter braten.
4. Den Zitronensaft darüber geben sowie die Hälfte des Korianders und den Ingwer beimischen. Mit Pfeffer würzen und den Sake hinzugeben.
5. Direkt im Anschluss das Sesamöl, Gemüsfond und dann Sojasauce dazu mischen und weitere 2 Minuten lang kochen.
6. Auf dem Teller mit dem Rest des Koriander bestreuen.



Tibetisches Brot (Balep Korkun)

- 2 Tassen Mehl
 - 1 Tasse Wasser
 - 1 Esslöffel Backpulver
-
1. Mehl und ein wenig Wasser mit den Händen mischen. Dann das restliche Wasser hinzufügen, bis ein stabilen Teigball geformt werden kann.
 2. Den Teig in 4 Teile trennen und in Kugeln formen
 3. Die Teigkugeln 10 bis 15 Minuten in einem Behälter mit geschlossenem Deckel gehen lassen.
 4. Die Teilkugeln rund ausrollen, bis sie eine Höhe von ca. 1/2 bis 3/4 cm haben.
 5. Die Teigfladen in einer Pfanne mit etwas Öl sehr heiß anbraten
 6. Die Hitze reduzieren und die Brote mit Deckel 10 Minuten garen, dabei alle 4 Minuten wenden

Wir wünschen guten Appetit und eine schöne Reise!