



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Eglifilets und Riesencrevetten auf Curry-Kokos-Kraut

Rindsrouladen mit Basikikum

Marroni-Apfel-Creme

Zutaten:

Zubereitung:

Eglifilets und Riesencrevetten auf Curry-Kokos-Kraut

500 g	Sauerkraut	gekocht
1 EL	Olivenöl	
0.5 dl	Kokosmilch	
1/2 EL	Curry	
	Cayennepfeffer, Salz	
12 Stk.	Eglifilets	
8 Stk.	Riesencrevetten	
	Olivenöl, Butter	
1 Stk.	Knoblauchzehe	
1 Zweig	Rosmarin	
	Salz, Pfeffer	
	Peterli breitblättrig	

Das Sauerkraut kurz abbrausen und eventuell vorhandene Wachholderbeeren entfernen. Anschliessend Olivenöl erhitzen. Das Sauerkraut zugeben und erhitzen. Kokosmilch und Curry hineinrühren und je nach Vorliebe mit einer Prise Cayennepfeffer und Salz abschmecken.

Die Eglifilets salzen und pfeffern. Anschliessend in Olivenöl unter Zugabe von Butter bei milder Hitze auf beiden Seiten sanft braten.

In einer weiteren Pfanne Olivenöl unter Zugabe einer halbierten Knoblauchzehe, sowie eines Zweiges Rosmarin heiss werden lassen und die Riesencrevetten bei milder Hitze beidseitig braten. Salzen und pfeffern.

Die Riesencrevetten werden auf dem Curry-Kokos-Kraut angerichtet, die Eglifilets daneben. Das Ganze wird mit einigen Blätter breitblättrigem Peterli ausdekoriert.