



KABELJAU-ACCRAS MIT GRATIN DER PAPAYE AUS MARTINIQUE

KABELJAU-ACCRAS – ZUTATEN

- 230 g entsalzener und entgräteter Stockfisch (Kabeljau)
- 0,5 l Sonnenblumenöl
- 2 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gerieben
- 50 g gehackte Paprikaschoten (süß) oder 30 g gehackte Paprikaschoten (scharf)
- 3 gehäufte TL Schnittlauch, fein gehackt
- 2 gehäufte TL Petersilie, fein gehackt
- 200 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- Pfeffer und Salz
- Wasser mit Zimmertemperatur

KABELJAU-ACCRAS – ZUBEREITUNG

1. Den Kabeljau mit einer Gabel in Flocken zerteilen und zur Seite stellen.
2. Das Öl in einer iCook Antihaftpfanne erhitzen und die Zwiebeln dünsten, bis sie weich sind. Knoblauch, Paprikaschoten, Schnittlauch und Petersilie hinzufügen. 2 Minuten lang dünsten lassen, vom Herd nehmen und mit den Kabeljauflöcken vermischen.
3. Mehl und Backpulver in einer iCook 3-Liter-Edelstahl-Rührschüssel miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die gewürzte Fischmischung mit Wasser in das Mehl geben, so dass ein dicker Teig gebildet wird. Zusätzlich Mehl oder Wasser hinzugeben, um die gewünschte dickflüssige Konsistenz zu erreichen. Ein oder zwei Accras testen, bevor Sie die Mengen ändern.
5. Ca. 4 cm Öl in die Pfanne geben und auf mittlere Hitze erhitzen.
6. Den Teig in Esslöffelmaßen in das heiße Öl geben. Die Accras braten, bis sie auf einer Seite braun sind, und dann umdrehen.
7. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
8. Mit einem frischen Salat, Crudités oder dem Papaye de Gratin servieren.

GRATIN DE PAPAYE – ZUTATEN

- 2,5 kg grüne Papayas (oder Bananen)
- 4 Liter Wasser
- 2 TL Piment (Nelkenpfeffer)
- 2 Gewürznelken
- 45 g Salz
- 60 g Butter
- 2 Zwiebeln
- 2 Petersilienstengel
- 2 Knoblauchzehen
- 520 ml Milch
- 100 g geriebenen Käse

GRATIN DE PAPAYE – ZUBEREITUNG

1. Papayas waschen, schälen und entkernen. In Scheiben schneiden.
2. Das Wasser zum Kochen bringen und Piment, Gewürznelken und Salz hinzugeben. Die Papayascheiben hinzufügen und 35 Minuten kochen lassen.
3. Das Wasser abgießen und wegkippen. Die Papaya mit dem iCook Mixer mixen.
4. Die Butter in einer großen iCook Universalpfanne zerlassen. Zwiebeln und Petersilie hinzufügen und dünsten, bis sie weich sind. Knoblauch hinzugeben und vermischen.
5. Die Milch einrühren, dann den Käse und schließlich die geriebene Papaya. Gründlich durchrühren. Die Mischung in Auflaufförmchen füllen. Mit geriebenem Käse bestreuen.
6. Unter dem Grill bei 180 °C und offener Tür braten, bis sie braun sind. Abkühlen lassen und servieren.

