

Domoda mit Rindfleisch, Bananen-Pfannkuchen, Sonnenweizen

Für zwei Personen

Für das Domoda:

200 g Rindfleisch (Schulter)	3 Knoblauchzehen	2 große Zwiebeln
1 rote Paprika	6 große Fleischtomaten	2 rote Habanero Schoten
25 g Ingwer	1 Zitrone	100 g Tomatenmark
5 EL Erdnussbutter	1 TL Sambal Oelek	1 TL gemahlener Kurkuma
1 TL gemahlener Zimt	1 Zitrone (Schale)	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Bananen-Pfannkuchen:

2 überreife Bananen	4 Eier	250 ml Milch
125 g Dinkelmehl	Öl	1 Prise Salz

Für den Sonnenweizen:

300 g Sonnenweizen	50 g gesalzene Erdnüsse	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
1 TL Pflanzenöl	1 Prise Salz	

Für die Garnitur:

Koriander	1 Habanero Schote
-----------	-------------------

Für das Domoda:

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen. Ingwer schälen. Zwiebeln, Paprika, Knoblauch und Ingwer kleinhacken und im Topf mit Öl anschwitzen. Rinderschulter in kleine Würfel schneiden und dazugeben.

Fleischtomaten putzen und mit dem Stabmixer zu Püree verarbeiten und mit dem Tomatenmark vermengen und ebenfalls dazugeben.

Erdnussbutter unterrühren, Habanero ganz reingeben und alles auf kleiner Flamme bis zum Anrichten köcheln lassen.

Zitrone abbrausen, trocken tupfen und Schale abreiben. Mit Salz, Pfeffer, Kurkuma, Zimt, Zitronenschale und Sambal Oelek abschmecken.

Für die Bananen-Pfannkuchen:

In einer Rührschüssel Eier mit Milch, Mehl und Salz verrühren. Die Bananen mit einer Gabel zu Brei drücken und ebenfalls unterrühren. In einer heißen Pfanne mit Öl ca. 3mm dicke Pfannkuchen backen.

Für den Sonnenweizen:

Koriander abbrausen und trockenwedeln. Sonnenweizen in einem kleinen Topf mit Wasser und Öl ca. 15-20 Minuten garkochen. Leicht salzen. Erdnüsse kleinhacken und darunter mischen, ebenso den Koriander kleinhacken und unterziehen.

Für die Garnitur:

Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Habanero ebenfalls kleinhacken. Auf einem großen Teller den Pfannkuchen drapieren und einen Schöpflöffel Domoda daneben geben. In die Cappuccino Tasse den Sonnenweizen geben und ebenfalls platzieren. Mit Koriander und Habanero garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mike Weber am 30. Januar 2019