

„Hitradio RTL – Mitkoch- Show“

Jeden Sonntag von 10:00 – 12:00 Uhr

1. Sendung 01.01.2012 – Kateressen

Tatar vom Matjes mit Kartoffelpuffer und Schmand



Warum bekommt man einen „Kater“?

- Übermäßiger Alkoholkonsum verdickt das Blut und spült Mineralstoffe aus dem Körper. Die Folge sind Kopfweg, Übelkeit und andere Symptome.
- „Übermäßig“ muss jeder für sich selbst definieren – die Alkoholtoleranz unterscheidet sich: Ein Mann mit einem Gewicht von 80kg braucht ca. 2 Stunden um ½l Bier abzubauen, eine 50kg schwere Frau ca. 30 Minuten länger!
- Ein „Kater“ kann in extremen Fällen bis zu drei Tage anhalten.
- Für den „Kater“ ist das Zell- und Nervengift Acetaldehyd verantwortlich, welches beim Abbau von Alkohol (Ethanol) entsteht.
- Viele Asiaten leiden unter einem Gendefekt: Ihnen fehlt das Enzym zum Acetaldehyd-Abbau, wodurch sie schon nach geringem Alkohol-Genuss unter einem heftigen „Kater“ leiden.



Tipps gegen den „Kater“

Wichtig ist den Mineralstoffhaushalt wieder aufzufüllen und somit viele Mineralstoffreiche Nahrungsmittel zu sich zu nehmen

- Viel stilles Mineralwasser trinken, Kohlensäure belastet den schon angeschlagenen Magen zusätzlich
- Viel Obst z.B. in Form von Fruchtshakes und Gemüse (Salate, gegrilltes Gemüse) essen – die Leber wird es Ihnen danken

Um dem „Kater“ vorzubeugen sollte man bereits am Abend ein paar Dinge beachten:

- Schaffen Sie eine gute Grundlage, indem Sie vorher ausgewogen speisen.
- Trinken Sie auf jedes alkoholhaltige Getränk einen antialkoholischen Lückenfüller
- Trinken Sie sich nicht durcheinander, sondern entscheiden Sie sich für ein Getränk.
- Verzichten Sie auf billigen Alkohol, wie zum Beispiel Alkopops - lieber weniger, aber dafür besser trinken!

Einkaufsliste und Kochutensilien

Einkaufsliste für 4 Personen:

200g Matjesfilet

0,1 l Pflanzenöl

1 rote Zwiebel

1 Apfel

3-4 Radieschen

1 Gewürzgurke

50g Schmand

2 große mehligere Kartoffeln

Pflanzenöl zum braten

Mineralwasser mit Kohlensäure

Frische Kräuter (Kresse, Dill, Blatt Petersilie)

Meersalz, Pfeffer, Olivenöl

Zitronensaft von einer Zitrone



Bitte stellen Sie sich vor dem Kochen Folgendes bereit:

1 kleine Schüssel für das Matjestatar

1 kleine Schüssel für die Kartoffelpuffer

1 kleine Schüssel für den Schmand

1 beschichtete Pfanne für die Kartoffelpuffer

1 Pfannenwender

Des Weiteren benötigen Sie:

1-2 Schneidebretter, scharfe Messer

1 sauberes Küchentuch,

Küchenkrepp

1 Vierkanteibe

Einkaufstipp:

Kaufen Sie Ihre Zutaten auf dem Markt und in großen Supermärkten (am besten da wo viel gekauft wird) da bei viel Durchlauf die Zutaten meist frischer sind.

Vorbereitung

Matjes



Tatar vom Matjes mit Kartoffelpuffer und Schmand

Zu Beginn wird der Matjes in Streifen und anschließend in kleine Würfel geschnitten. Die Gewürzgurke, den Apfel (die Schale ruhig dran lassen), die Radieschen und die rote Zwiebel ebenfalls zu kleinen Würfeln verarbeiten und mit dem Matjes in einer kleinen Schüssel vermengen.

Für die Kartoffelpuffer die Kartoffeln schälen und mit der Vierkantreibe in eine Schüssel reiben. Die geriebenen Kartoffeln ordentlich mit den Händen vermengen und durchdrücken damit die Stärke aus den Kartoffeln aktiviert wird. Die Kartoffeln müssen nicht gewürzt werden, denn sie haben genug Eigengeschmack.

Eine beschichtete Pfanne mit Pflanzenöl aufstellen und heiß werden lassen (dann nimmt die Kartoffel nicht so viel Fett auf). Anschließend mehrere Häufchen der Kartoffelmasse in die heiße Pfanne geben und mit dem Pfannenwender etwas platt andrücken. Wenn die Puffer auf der einen Seite goldgelb angebraten sind, werden sie einmal gewendet. Die Puffer auf der zweiten Seite fertig braten und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Anrichten

Den Schmand in einer weiteren Schüssel glattrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Saft von einer Zitrone auspressen und unter den Schmand rühren.

Nun noch die frischen Kräuter zupfen, klein schneiden und mit je einem Schluck Olivenöl, Mineralwasser und etwas Gurkenfond zum Tatar geben. Das Ganze kräftig verrühren bis das Tatar etwas bindet. Nach Belieben mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Zum Anrichten die Kartoffelpuffer auf die Teller geben, mit dem Tatar großzügig belegen und etwas Schmand drauf geben.

Mit frischer Kresse dekorieren – fertig!

Tatar vom Matjes mit Kartoffelpuffer und Schmand



Was man wissen sollte

- Alkohol macht nicht direkt dick, sondern hält die Leber vom Verarbeiten des Fettes ab!!! Wer also abnehmen möchte, lässt den Alkohol zum Essen besser weg.
- Auswirkungen des Alkoholgenusses verdeutlicht die Tabelle am Bsp. einer 65kg schweren Frau (variiert nach Geschlecht & Gewicht)

Blutalkoholkonzentration (BAK) nach Alkoholkonsum		
Menge alkoholhaltiger Getränke	Blutalkoholspiegel	Wirkungen
1 Glas Bier (0,33 l) oder 0,2 l Wein	ab 0,3 ‰	enthemmende Wirkung mit Steigerung der Redseligkeit
2–3 Gläser Bier oder 0,5 l Wein	0,5–1 ‰	„Schwips“ mit Enthemmung, Selbstüberschätzung, Nachlassen der Reaktionsfähigkeit
5–9 Gläser Bier oder 1–1,5 l Wein	1–2 ‰	deutliche Angetrunkenheit, beginnende Ataxie , verminderte Sehleistung, teils Aggressivität, Uneinsichtigkeit
11–16 Gläser Bier oder 2–3 l Wein	2–3 ‰	Trunkenheit, Rausch, starke Ataxie, Denk- und Orientierungsstörungen, später teils Amnesie
	ab 3 ‰	schwerer Rausch, Benommenheit bis zur Bewusstlosigkeit, Aspiration von Erbrochenem und Unterkühlung, Tod durch Atemlähmung bei Menschen, die nicht an regelmäßig größere Alkoholmengen gewöhnt sind
	6–8 ‰	i.d.R. (auch für schwere Alkoholiker) tödlich

Nächste Sendung 08.01.2012

Rezepte unter

www.hitradio-rtl.de

www.kastenmeiers.de



Fragen an den Dresdner Gourmet Koch Gerd Kastenmeier
können Sie über das Onlineformular
unter www.hitradio-rtl.de stellen.