

Mein Lieblings-Knast-Rezept

von DaVinci

(Schreibgruppe der JVA Hahnöfersand)

Eines Tages haben wir hier im Knast zum ersten Mal beim Abendbrot Dosenfisch bekommen. Da dachte ich mir: „Komm, DaVinci, mach was Geiles aus dem Fisch!“ Der Fisch war in einer ekelhaften Paprikasoße, die ich dann von dem Fisch abgewaschen habe. Nach dem Reinigen des Fisches schnappte ich mir eine große Pfanne, machte einen Schuss Olivenöl rein und klatschte den leckeren Fisch in die Pfanne. So, der Fisch musste erstmal schön brutzeln. Ich schnappte mir eine zweite Pfanne, und der Kiro, mein Kollege, schnitt schon mal das passende Gemüse: Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und Paprika – alles in kleine Stückchen. Ein Schuss Olivenöl in die zweite Pfanne und rein mit den Zwiebeln und schön goldig anbraten. Danach kamen die Knoblauchstückchen dazu – für ein leckeres Aroma. Nach ca. fünf Minuten Anbraten schaute ich auf den Fisch zurück, der war inzwischen perfekt. Ich nahm ihn vom Herd, und mein anderer Kollege, der Shipe, warf die Tomaten und die frischen Paprikastücke in die Gemüsepfanne und briet es weiter. Danach holte ich aus meiner Zelle Schmand, Sahne und *Oro di Parma* (pürierte Tomatenstückchen in Knoblauch eingelegt) und Tomatenmark. Zuerst gab ich die Dose *Oro di Parma* in die Gemüsepfanne und wartete, bis es anfang zu blubbern, dann gab ich drei Esslöffel Tomatenmark dazu. Ich ließ es weiter kochen, nach ca. zwei Minuten klatschte ich den angebratenen Fisch in die Gemüsepfanne und rührte um. Danach schüttete ich die Sahne und den Schmand in die Pfanne, gab ein bisschen Paprika – und Currypulver dazu und noch eine Prise Salz. Der Kiro haute die Aufbackbrötchen in den Ofen, und nach acht Minuten war unser Essen schon fertig.

Leider haben wir nicht allzu viele Möglichkeiten, um noch andere leckere Sachen zu kochen, da wir beim Einkauf nicht alles bekommen dürfen. Zum Beispiel können wir kein frisches Fleisch oder frischen Fisch oder Eier bekommen, weil diese Sachen leicht verderblich sind.

Wir saßen also zu dritt im Freizeitraum, die Pfanne in der Mitte, und haben ohne Gabel und Löffel, nur mit den Aufbackbrötchen einfach reingehauen, bis der Bauch platzt. Dazu noch ein schönes Getränk – Eistee Waldfrucht – und man vergisst während des Essens, dass man im Knast ist, weil das Essen so Bombe ist.

Die Klarnamen der Verfasser sind durch Pseudonyme ersetzt.