

Bengalisches Fischcurry

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

600 gr.	festkochender Fisch (Dorsch, Kabeljau, etc.)
1 TL	Kurkuma
1 TL	Salz
1 EL	Bratbutter
2	Zwiebeln
1 ½ EL	Ingwer
2	Knoblauchzehen
3	grüne Chili
3	Tomaten
1 TL	Korianderpulver
1 TL	Kreuzkümmelpulver
½ TL	Salz
100 gr.	Joghurt nature
6 EL	Korianderblättchen



Zubereitung:

Den Fisch mit dem Kurkuma und dem Salz mischen (Vorsicht: der Fisch soll fest bleiben).

Die Bratbutter in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Fisch beidseitig je ca. 2 Min braten, darauf achten, dass er nicht auseinanderfällt, herausnehmen, zugedeckt beiseite stellen

Wenig Bratbutter in derselben Bratpfanne warm werden lassen. Die Zwiebeln fein hacken, den Ingwer fein reiben, den Knoblauch pressen oder fein hacken und die Chilis entkernen und fein hacken. Alles 5 Minuten dämpfen.

Die Tomaten würfeln und mit dem Korianderpulver und dem Kreuzkümmelpulver unter das gedämpfte Gemüse heben und ca. 10 Min. köcheln. Anschliessend den Joghurt unter die Sauce mischen, den Fisch dazu geben und nur noch heiss werden lassen.

Zur Dekoration die Korianderblättchen darüber streuen.