

Fischfilet in Rot(t)er Sauce indisch

Zutaten (für 2 Personen):

400 g Fischfilet
1-2 TL gemahlene Birdeyes (Chili)
½ TL Cumin (Kreuzkümmel) ganz
½ TL braune Senfsamen
100 g Zwiebeln gehackt
1 EL Pflanzenöl
2-3 EL Vindaloo Currypaste mit Tamarinde & Chili – hot
1 EL Tomatenmark scharf
1 Dose geschälte Tomaten (San Marzano), etwas zerkleinert
1 El Koriander gehackt, frisch oder getrocknet
100 ml Kokosnußmilch
eventuell etwas Wasser, falls die Sauce zu dickflüssig wird

Zubereitung:

Die Fischfilets mit 1 EL Vindaloo Currypaste einreiben und im Kühlschrank für 2-3 Stunden marinieren.

Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, die Kreuzkümmel- und Senfsamen hinzufügen und rührbraten. Wenn sie zu knacken beginnen, die gehackten Zwiebeln hinzufügen und goldgelb anschwitzen.

Die restliche Vindaloo Currypaste hinzufügen und 2-3 Minuten unter ständigem Rühren weiterhin braten, dabei die Hitze bereits reduzieren. Das Tomatenmark und die zerkleinerten Dosentomaten unterrühren und zirka 10 Minuten köcheln.

Die Kokosnußmilch und den Koriander hinzugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer, Chili nach Belieben abschmecken.

Die Fischfilets in einer Pfanne in 1 EL Ghee (Butterschmalz) von beiden Seiten braten und mit der Sauce servieren.

Dazu paßt Reis. Wir mögen das Gericht aber auch mit Pommes sautées.

Hierzu werden kleine rohe Kartoffeln (Drillinge) geschält und bei mittlerer Hitze in ½ EL aufgeschäumter Butter gegart (bei mittlerer Hitze in einem Topf mit Deckel). Die Kartoffeln ab und zu wenden, damit sie rundherum braun werden.

Gegen Ende der Garzeit (nach ca. 20 Minuten) salzen und offen weiterbraten. Eventuell die Hitze erhöhen, falls der gewünschte Bräunungsgrad noch nicht erreicht ist. Dann pfeffern, nach Geschmack auch mit Kräutern (z.B. Bratkartoffelgewürz) bestreuen.

Das von uns verwendete Bratkartoffelgewürz besteht aus Zwiebeln, Majoran, Basilikum, Petersilie, Pfeffer, Sellerieknollenpulver und Kümmel.