

Rezept

Bengalisches Fisch-Curry

Ein Rezept von Bengalisches Fisch-Curry, am 25.05.2024

Zutaten

500 g Fischfilet (z. B. Seehecht)	2 Knoblauchzehen
1 EL Zitronensaft	Salz
1 Zwiebel	4 EL Öl
2 EL Kichererbsenmehl	½ TL Kurkuma
½ TL Chilipulver	50 g Tomatenpüree
50 g Joghurt	3 cm frischer Ingwer
2 Stiele Koriandergrün	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Den Fisch waschen, mit Küchenpapier abtrocknen und in Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und durchpressen. Die Fischstücke mit dem Knoblauch, Zitronensaft und Salz würzen. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Fischstücke im Kichererbsenmehl wenden und im Öl bei mittlerer Hitze 1 Min. pro Seite braten. Herausnehmen, die Pfanne nicht auswaschen.
3. Die Zwiebel in dem Bratfett 2-3 Min. anbraten. Kurkuma und Chilipulver hinzufügen, das Tomatenpüree und den Joghurt unterrühren. Mit ½ l Wasser aufgießen, salzen und 10 Min. bei starker Hitze kochen lassen.
4. Inzwischen den Ingwer schälen und fein hacken. Das Koriandergrün waschen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.
5. Die Fischstücke in eine Servierschüssel legen, die Currysauce darüber gießen und mit Ingwer und Koriander bestreut servieren. Dazu schmeckt Kreuzkümmelreis.