Rezept

Dorade mit Knoblauch und Chilis

Ein Rezept von Dorade mit Knoblauch und Chilis, am 24.04.2024

Zutaten

10 g	gepresste Tamarinde
6	kleine rote Chilischoten
150 g	Kirschtomaten
1 TL	Zucker
1	Dorade (ca. 500 g; küchenfertig vorbereitet)
4 EL	Öl
6	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
1 EL	rote Currypaste
	½ TL Salz
2 EL	Tapiokamehl
	2-3 EL Fischsauce

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2-4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Die Tamarinde in 6 EL Wasser einweichen. Den Knoblauch schälen, die Chilis waschen, beides in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Tomaten waschen und klein würfeln.

2. Die Currypaste und die Zwiebelwürfel mit Zucker und Salz in den Mörser geben und grob zerstoßen. Die Tomatenwürfel untermischen und etwas zerstampfen.

3. Den Fisch kalt abspülen und trockentupfen. Auf beiden Seiten rautenförmig einschneiden und im Mehl wenden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauchscheiben und Chilis darin bei schwacher Hitze goldgelb rösten, herausnehmen und beiseite stellen. Den Fisch im aromatisierten Öl von jeder Seite in 5-6 Min. goldbraun braten. Auf eine vorgewärmte Platte heben und warm stellen.

4. Die Mischung aus dem Mörser in die Pfanne geben. Die Tamarinde durchkneten, den Saft durch ein feines Sieb dazustreichen, unter Rühren 3 Min. einkochen. Die Sauce mit Fischsauce abschmecken und über den Fisch verteilen. Mit dem gerösteten Knoblauch und Chilis bestreuen.