

Rezept

Fisch in Joghurtsauce

Ein Rezept von Fisch in Joghurtsauce, am 14.12.2025

Zutaten

800 g Fischkoteletts (je etwa 2 cm dick, z. B. Karpfen oder Lachs; Fischfilets von Seelachs, Rotbarsch oder Waller sind aber auch fein)

2 Knoblauchzehen

1/2 TL Kurkumapulver

250 g Joghurt

2 Lorbeerblätter

1-2 TL brauner Zucker

2 EL Rosinen

4 große Zwiebeln

1 Stück frischer Ingwer (etwa 4 cm)

1/2 TL Chilipulver

2 TL Garam Masala

2 EL Erdnussöl

Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal

Zubereitung

1. Fischkoteletts kurz waschen, trockentupfen und beiseitelegen. Die Rosinen in einem Schälchen mit heißem Wasser übergießen, damit sie aufquellen.
2. Die Zwiebeln schälen, die Hälfte davon fein würfeln, die andere Hälfte grob zerschneiden. Den Ingwer und Knoblauch schälen und grob hacken. Beides mit den grob zerschnittenen Zwiebeln, gemahlenen Gewürzen und 2-3 EL Joghurt mit dem Pürierstab oder in der Küchenmaschine fein pürieren, anschließend den restlichen Joghurt untermischen.
3. Öl in einer hohen Pfanne heiß werden lassen. Die Lorbeerblätter reingeben und rösten, bis sie leicht braun werden. Feine Zwiebelwürfel dazugeben, bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Die Joghurtmischung einrühren und bei starker Hitze unter Rühren 5-7 Minuten kochen lassen, bis die Flüssigkeit fast verdunstet ist, die Sauce dick wird und sich dunkel färbt.
4. Rosinen in ein Sieb gießen, abtropfen lassen und mit 1/4 l Wasser zur Sauce geben. Unter kräftigem Rühren 3 Minuten einköcheln lassen. Mit Salz und Zucker würzen, Fisch einlegen und Sauce über die Koteletts löffeln. Einen Deckel auf die Pfanne legen und die Fischkoteletts bei kleiner Hitze in 8-10 Minuten gar ziehen lassen. Sofort mit Reis servieren.