

Rezept

Fisch in Joghurtsauce indischer Art

Ein Rezept von Fisch in Joghurtsauce indischer Art, am 01.10.2023

Zutaten

800 g Fischkoteletts oder -filet (z. B. Karpfen, Zander oder auch Lachs)	2 EL Rosinen
1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm) je ½ TL Chili- und Kurkumapulver	5 Zwiebeln
200 g Joghurt	2 Knoblauchzehen
2 Lorbeerblätter	2 TL Garam Masala
brauner Zucker	2 EL Öl
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Fisch waschen und trockentupfen. Die Rosinen mit heißem Wasser überbrühen.

2. Zwiebeln schälen, 2 davon fein würfeln, Rest grob würfeln. Ingwer und Knoblauch schälen, beides grob hacken. Beides mit den 3 grob geschnittenen Zwiebeln, gemahlene Gewürzen und 2-3 EL Joghurt pürieren, übrigen Joghurt untermischen.

3. Öl in einer Pfanne erhitzen, darin die Lorbeerblätter 30 Sek. rösten. Zwiebelwürfel zugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren goldbraun braten. Joghurtmischung dazugeben und bei starker Hitze unter Rühren 5-7 Min. kochen lassen, bis die Paste dunkler wird und die Flüssigkeit fast verdunstet ist. ¼ l Wasser und Rosinen zugeben und bei mittlerer Hitze in 3 Min. einköcheln lassen. Mit Salz und ½-1 TL Zucker würzen. Fisch salzen, in die Sauce legen, Sauce darüber löffeln, zugedeckt bei schwacher Hitze in 8-10 Min. garen. Mit Reis servieren.