Rezept

Tandoori-Fisch-Tikka

Ein Rezept von Tandoori-Fisch-Tikka, am 24.04.2024

Zutaten

1	Knoblauchzehe
100 g	Joghurt (3,5 % Fett)
	je 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel und Kurkumapulver
	Chilipulver
6	Stängel Minze
1 EL	kalte Butter
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 3 cm)
1 TL	frisch gepresster Limettensaft
	3/4 TL gemahlener Koriander
	Salz
	1/4 Bund Koriandergrün
350 g	Seelachsfilet
	Backpapier

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal

Zubereitung

1. Knoblauch schälen und durchpressen. Ingwer schälen und möglichst fein hacken. Beides mit Joghurt, Limettensaft, Kreuzkümmel, Kurkumapulver und Koriander mischen. Kräftig mit Salz und Chilipulver würzen. Koriandergrün und Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, hacken und unter den Joghurt rühren.

2. Den Fisch trocken tupfen und in 2 cm breite Streifen schneiden. Mit dem Kräuterjoghurt mischen und zugedeckt im Kühlschrank 2 Std. marinieren.

3. Den Backofen auf 275° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen, die Butter in Flöckchen schneiden. Die Fischstreifen aufs Blech legen und nochmals mit Marinade bestreichen. In den Ofen (oben) schieben, den Backofengrill zuschalten und 5 Min. grillen. Den Fisch mit den Butterflöckchen belegen und in weiteren 5 Min. goldbraun grillen.