
Typ: Fisch

Quelle: Brigitte

Bemerkungen: 2 Feb 2011: doch anfangs eine kleine Zwiebel mit angebraten. Gibt viel Soße, Fisch zerfällt weitgehend.

Zutaten: für 4 Portionen

600 GrammSeefischfilet (zum Beispiel Lengfisch, Kabeljau, Rotbarsch)
1 Zitrone
300 GrammTomaten
2 Knoblauchzehen
1 Stückfrische Ingwerknolle (etwa 50 g)
3 Chilischoten (oder 1/2 Teel. Chilipulver)
2 EL Öl
2 TLKurkuma (Gelbwurz)
1 TLgemahlener Koriander
2 TLgemahlener Kumin (Kreuzkümmel)
½ TLgemahlene Bockshornklee-Samen
400 MilliliterKokosmilch (aus der Dose)
Salz
2 Lauchzwiebeln

Rezept: Fisch abspülen, trocken tupfen und in etwa 4 cm große Stücke schneiden. Mit 1 TL Zitronensaft beträufeln und etwa 20 Minuten stehen lassen (dadurch wird das Fischfleisch fester). Inzwischen die Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, kalt abspülen und abziehen. Die Tomaten quer zum Stielansatz halbieren, die Kerne herausdrücken und das Tomatenfleisch grob hacken. Abgezogenen Knoblauch und geschälten Ingwer hacken. Die Chilischoten längs aufschneiden, entkernen und fein würfeln (anschließend sofort die Hände gründlich waschen oder mit Gummihandschuhen arbeiten!). Knoblauch, Ingwer und Chili im heißen Öl glasig dünsten. Kurkuma, Koriander, Kumin und Bockshornklee zufügen und kurz mit andünsten. Tomaten und Kokosmilch zu den Gewürzen geben und alles einmal aufkochen lassen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Fischstücke trocken tupfen und in der Soße bei mittlerer Hitze etwa 7 Minuten gar ziehen lassen. Die Lauchzwiebeln abspülen und in feine Ringe schneiden. Vor dem Servieren über den Fisch streuen.