

Rotbarben-Vindaloo mit einer Koriander-Joghurt- sosse

Fisch gehört in Indien zum Kostbarsten auf der Speisekarte!

La Mise en Place:

1 Stängel Zitronengras, 4 Kardamomkapseln, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Peperoncino, 1 Bund Koriander, 1 Joghurt, ½ TL Chili, 2 Nelken, 4 Curryblätter, 1 Msp. Zimt, ½ TL Kreuzkümmel, ½ TL Anis, ½ TL Paprika, Maiskeimöl, 2 TL Tomatenpüree, 4 EL Limesaft, 300 g Rotbarbenfilets

Die Vorbereitung:

Das Zitronengras fein schneiden und die Kardamomkapseln auslösen. Zwiebel, Knoblauch und Peperoncino zusammen fein schneiden. Koriander fein hacken und mit dem Joghurt und Chili gut verrühren.

Die Zubereitung am Herd:

In der Bratpfanne Zitronengras, Kardamom, Nelken, Curryblätter, Zimt, Kreuzkümmel, Anis und Paprika trocken rösten und dann im Mörser fein quetschen.

In der Bratpfanne Maiskeimöl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Peperoncino darin gut dünsten. Tomatenpüree, Limesaft und die Gewürzmischung zugeben. Rotbarbenfilets rundum mit der Vindaloo-Paste einreiben und in eine ausgelegte Form setzen. Joghurt über den Fisch verteilen.

Das Gratiniieren:

Im auf 200° vorgeheizten Ofen 20 Minuten.

Die Vollendung:

Geduld und Einsatz werden reich belohnt!

