

Viktoriabarsch auf indische Art in Joghurt

by Andreas - Mittwoch, August 31, 2011

<http://mundgericht.de/index.php/viktoriabarsch-auf-indische-art-in-joghurt/>

Ein bengalisches Fischcurry wird normalerweise mit Karpfen hergestellt. Da ich kein großer Freund von Karpfen bin, habe ich Barsch genommen. Trotz der Schärfe kommt der Geschmack des Fisches wunderbar zu Geltung. Die Rosinen runden alles ab.

500 gr. Fischfilet

2 rote Zwiebeln

2 gehackte Tomaten

½ TL Kurkuma

1 TL Kreuzkümmel

5 grüne Kardamomkapseln

4 Nelken

4 cm Zimtstange

1 TL Chilipulver

2 TL Senfpulver

½ TL Zucker

2 Knoblauchzehen

1 gehackte, entkernte Chilischote

1 TL Korianderpulver

2 TL gehackter frischer Ingwer

4 EL Rosinen

300 ml Sahnejoghurt

2 EL Zitronensaft

3 EL Öl

Salz

Die Fischfilets in eine Marinade aus Salz und dem Zitronensaft für eine halbe Stunde einlegen. Dann abwaschen.

Kurkuma, Kreuzkümmel, Senfpulver, Koriander, Chilipulver, geriebener Ingwer und die gehackten Knoblauchzehen mit 125 ml Wasser zu einer Paste verarbeiten.

In einer Pfanne mit Öl den Zimt, Nelken, die entkernte und gehackte Chilischote und die mit den Fingern leicht angedrückten Kardamomkapseln anbraten. Die gewürfelten Zwiebeln dazugeben und ca. 15 Minuten weiterbraten. Nun die Gewürzflüssigkeit beifügen und mit einem halben Liter Wasser auffüllen. Weitere 15 Minuten köcheln lassen.

Den Joghurt in einer Schale aufschlagen und löffelweise die Gewürzmischung einrühren. Dabei muss man sehr vorsichtig vorgehen, sonst gerinnt der Joghurt. Alles wieder in die Pfanne geben und den Zucker, ein wenig Salz, die Rosinen und die gehackten Tomaten einrühren. Eventuell noch etwas Wasser nachgießen. Abschließend die in mundgerechte Stücke zugeschnittenen Fischfilets einlegen und ca. 10 Minuten in der heißen Masse bei kleinster Flamme ziehen lassen.