

Bhuni Salmon Machli (Lachs aus dem Ofen)

«The Cookbook» von Pushpesh Pant ist ein phantastisches, 1.5 kg schweres Werk mit einer Sammlung von tausenden Rezepten. Leider habe ich die deutsche Übersetzung gekauft, die scheint einige Übersetzungsfehler zu haben (Tee- und Esslöffel...), die den Kochspass manchmal etwas schmälern. Also werde ich mir halt noch die Originalausgabe beschaffen...

Lachssteak	ca. 200 g	4	Stück
Für die Marinade			
Joghurt		100	g
Kichererbsenmehl	geröstet	1	EL
Ajowansamen		1	TL
Ingwer-Knoblauch-Paste		2	EL
Chili grün	gehackt	1	Stück
Garam Masala		1	TL
Für die Marinade			
Senföl		1	EL
Cayennepfeffer		1	TL
Bockshornkleesamen	gemahlen	1	TL
Zitronensaft		0.5	Stück
Für das Garnelentatar			
Für das Garnelentatar			
Garnelen	klein, gehackt	4	Stück
Zwiebel	gehackt	4	EL
Tomaten	gehackt	4	EL
Ingwer	frisch, gehackt	4	TL
Curryblätter		4	Stück
Koriander frisch	gehackt	4	EL
Chili grün	gehackt, fein	1	TL
Ajowansamen		0.5	TL
Salz		0.5	TL



Rezept für 4 Personen

1. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Lachssteaks in eine flache Form geben (keine Form aus Metall verwenden).
2. Alle Zutaten für die Marinade in einer Schale verrühren und die Lachssteaks grosszügig damit bestreichen. Abdecken und 30 - 45 Minuten im Kühlschrank marinieren.
3. Alle Zutaten für das Garnelentatar in einer Schüssel vermengen und salzen. Auf den Lachssteaks verteilen.
4. Die Lachssteaks im heissen Backofen 5 - 6 Minuten garen, bis sie fast durch sind und innen noch zart rosafarben sind.
5. Aus dem Ofen nehmen und 2 - 3 Minuten ruhen lassen. Mit Minze-Chutney servieren.

Das Original-Rezept ist wesentlich schärfer (mehr Chili und Cayenne-Pfeffer), für unsere Gaumen scheint mir diese «Light-Version» bekömmlicher...

Originalrezept: **Das Kochbuch (Pushpesh Pant)**