

Wels Curry

Der Wels ist einer meiner Lieblingsfische, weil sein Fleisch fest ist und nach Fisch riecht (nicht wie andere Fische, ja dich meine ich, Pangasius...).

Welsfilet		400	g
Zitronensaft		1	EL
Curcuma		1	TL
Bockshornklee		0.5	TL
Kreuzkümmel		1	TL
Koriander	gemahlen	0.5	TL
Ingwer-Knoblauch-Paste		1	EL
Curryblätter		10	Stück
Kokosmilch		1.5	dl
Tomaten	Büchse, gehackt	400	g
Chili grün	entkernt, gehackt (T)	1	Stück
Zwiebeln mittelgross	gehackt	1	Stück
Salz			



Rezept für 4 Personen

1. Den Fisch in mundgerechte Stücke (ca. 16) zerteilen, mit dem Zitronen-Curcuma-Gemisch mind. 1 Stunde marinieren.
2. Bockshornklee und Kreuzkümmel im heissen Oel anbraten bis es knistert. Vorsicht: Bockshornklee «verbrennt» ziemlich rasch! Hitze reduzieren und Zwiebeln und Chili begeben. Unter gelegentlichem Rühren auf mittlerer Hitze so lange anbraten, bis sie Farbe annehmen, das dauert schon 8 bis 10 Minuten.
3. Tomaten, Koriander, Ingwer-Knoblauch-Paste und Curryblätter begeben, Hitze wieder aufdrehen und so lange braten, bis die Masse ziemlich trocken ist.
4. Mit dem Stabmixer pürieren und die Kokosmilch begeben, salzen.
5. Die marinierten Fischstücke ein wenig salzen und vorsichtig unterziehen und - je nach Grösse der Stücke - bis zu 10 Minuten ziehen lassen.

In Südindien wird ein solches Curry natürlich viel schärfer zubereitet. Wer es also scharf mag, kann eine 2. (oder 3...) Chili begeben.