

## Meen Biryani (Fisch-Biryani)

«Biryani» ist ein sehr altes asiatisches (nicht nur indisch!) Reisgericht. Im Gegensatz zum einfacheren «Pulao», wird der Reis für das «Biryani» am Anfang geröstet. Das Wort «Biryani» kommt aus dem Persischen und bedeutet «geröstet».

Die Stadt Hyderabad ist bekannt für die besten und vielfältigsten Biryanis. Im Film «Cheeni Kum» spielt das Biryani eine wichtige Rolle...

Fischfilet	fest, ohne Haut, in Stücke	500	g
Curcuma	gemahlen	4	TL
Limettensaft		250	ml
Ghee		125	g
Basmati-Reis		1	kg
Rosinen		2	EL
Cashewkerne		2	EL
Zwiebel	geschält, in Ringe	3	Stück
Cayennepfeffer		2	TL
Koriandersamen	gemahlen	1	TL
Zimtstange	2-3 cm lng	2	Stück
Gewürznelken		4-6	Stück
Tomaten	gehackt	2	Stück
Joghurt	aufgeschlagen	250	ml
Salz			



### Rezept für 8 Personen

- Die Fischfilets in eine große, flache Form geben und mit 2 Teelöffeln Gelbwurz und dem Limettensaft einreiben. Abgedeckt 45 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
- Einen Esslöffel Ghee in einem grossen, schweren Topf bei mittlerer Hitze heiss werden lassen und darin den Basmatireis 2—3 Minuten anbraten. Salzen, 1 Teelöffel Gelbwurz zugeben und 1 Liter heißes Wasser zugießen. Kurz umrühren und zum Kochen bringen. Die Hitze stark reduzieren, einen Deckel auflegen und den Reis etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis er das Wasser vollständig aufgenommen hat.  
Vier Esslöffel Ghee in einer Pfanne bei schwacher bis mittlerer Hitze heiss werden lassen. Die Rosinen darin unter Rühren etwa 1 Minute anbraten, dann mit einem Schaumlöffel herausheben. Nun die Cashewnüsse in der Pfanne unter Rühren etwa 1 Minute anbraten und mit einem Schaumlöffel herausheben. Die Zwiebeln in der Pfanne in 5—7 Minuten goldbraun braten. Die Hitze reduzieren und Cayennepfeffer, gemahlene Koriander, restliche Gelbwurz, die Zimtstangen, Gewürznelken sowie 4 Esslöffel Wasser zugeben und unter ständigem Rühren etwa 2 Minuten braten. Die Fischfilets zugeben, salzen und etwa 5 Minuten braten. 250 ml Wasser zugießen, zum Kochen bringen und die gehackten Tomaten zugeben.
- Die Hitze stark reduzieren, den Joghurt einrühren und etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce sämig ist. Einen schweren Topf mit etwas Ghee bestreichen und die Fischfilets hineinlegen. Eine Schicht Reis, Rosinen und Cashewnüsse daraufgeben. Die Zutaten in dieser Reihenfolge weiter in den Topf schichten, bis sie aufgebraucht sind, mit Rosinen und Cashewnüssen abschliessen. Einen Deckel auflegen und das Gericht bei sehr schwacher Hitze etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Originalrezept: **Das Kochbuch**, Pushpesh Pant