

Rotes Wels-Curry

Für 2 Personen

300 g Welsfilet	200 g geschälte Tomaten	150 g junger Weißkohl
2 kleine Zwiebeln	60 g Cocktailtomaten	1 EL Tomatenmark
2 EL kalte Butter	1 Knolle Ingwer	1 Zehe Knoblauch
1 Msp. gemahlene Kurkuma	1/2 EL mildes Currypulver	1 EL Petersilie
1 Lorbeerblatt	1 Gewürznelke	1/2 TL Paprikapulver, edelsüß
2 TL mildes Chilisalz	1/2 TL gemahlener Kümmel	0,25 l Fischfond
5 EL Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Eine halbe Zwiebel abziehen und mit den Nelken mit dem Lorbeerblatt spicken. Das Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die gespickte Zwiebel hinein geben. Knapp unter dem Siedepunkt zehn Minuten ziehen lassen. Die ganze Zwiebel abziehen und würfeln. Die Tomaten aus der Dose abgießen und ebenfalls würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Das Tomatenmark unterrühren und kurz anrösten. Anschließend die Tomatenwürfel und den Fond hinzugeben. Alles aufkochen lassen und knapp unter dem Siedepunkt zehn Minuten ziehen lassen. Die Sauce fünf Minuten vor Ende der Garzeit mit dem Kurkuma, einer Prise braunem Zucker, dem Paprikapulver, dem Chilisalz, dem Ingwer, dem Knoblauch und dem Currypulver pürieren und durch ein Sieb streichen. Den Weißkohl putzen und in Streifen schneiden. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Weißkohlstreifen darin anbraten. Die halbierten Cocktailtomaten dazugeben und mit dünsten. Schließlich mit dem Chilisalz und einer Prise Kümmel würzen. Die restliche kalte Butter unterrühren und die Petersilie dazugeben. Das Welsfilet waschen und trocken tupfen und in zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Die Fischstücke in den Zwiebelsud legen und etwa drei Minuten glasig ziehen lassen. Anschließend das rote Wallercurry auf dem Weißkohl mit der Currysauce servieren.

Jessika Wilkens-Klemt am 22. September 2011