

Lachs-Curry mit Reis

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets, à 250 g $\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver $\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer
Salz,

Für das Curry:

100 g Tomatenmark 15 Curryblätter, frisch 1 $\frac{1}{2}$ EL Koriandersamen
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen $\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen 1 TL Currypulver
3 TL braune Senfsamen $\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer $\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver
Senföl, Olivenöl, Salz

Für den Parboiled Reis:

300 g Parboiled Reis 100 ml Gemüsefond Salz

Den Reis zusammen mit dem Gemüsefond und 300 Milliliter Wasser in einen Topf geben, kurz aufkochen lassen und anschließend bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Den Lachs waschen, trocken tupfen, mit dem Cayennepfeffer, dem Kurkumapulver und etwas Salz einreiben, beiseite stellen und ziehen lassen. In der Zwischenzeit zweieinhalb Teelöffel der Senfsamen im Mörser zermahlen, die Koriandersamen und den Kreuzkümmel dazugeben und ebenfalls mahlen. Mit dem Kurkuma, dem Currypulver, dem Cayennepfeffer, etwas Salz, den Tomaten und 120 Milliliter Wasser in eine Schüssel geben. Alles vermengen und zur Seite stellen. Das Senf- und Olivenöl zu gleichen Teilen in einer Pfanne erhitzen, die ungemahlene Senfsamen dazugeben und anrösten, nach wenigen Minuten die Fenchelsamen dazugeben und ebenfalls anrösten. Anschließend die Tomaten-Currymischung mit 200 Milliliter Wasser und den Curryblättern hineingeben und alles reduzieren lassen. Den Fisch dazugeben und in der Pfanne langsam bei niedriger Hitze pochieren. Das Lachs-Curry mit Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Markus Willemsen am 08. September 2014