

Seeteufel-Curry mit Mango-Chutney, Pakoras, Gurken-Lassi

Für zwei Personen

Für das Curry:

1 Seeteufelfilet à 250 g	5 Tomaten an der Rispe	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Knolle Ingwer à 2 $\frac{1}{2}$ cm	1 grüne Chili
1 Limette	200 ml cremige Kokosmilch	40 g Curryblätter
1 TL Kurkuma	2 Kardamomkapseln	1 TL braune Senfsaat
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmelsamen	$\frac{1}{2}$ TL Bockshornkleesamen	$\frac{1}{4}$ TL Kurkuma
1 TL Tamarindensirup	20 ml Erdnussöl	Meersalz

Für die Gemüse-Pakoras:

150 g Kichererbsenmehl	250 g mehligk. Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ Zucchini
150 g Karotten	1 Knolle Ingwer à 1 $\frac{1}{2}$ cm	1 rote Zwiebel
1 TL Cayennepfeffer	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt
$\frac{1}{2}$ TL Natron	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	Pflanzenöl, Salz

Für das Chutney:

$\frac{1}{4}$ Mango	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Knolle Ingwer à 2 cm
15 ml weißer Balsamico	$\frac{1}{2}$ EL gelbe Senfkörner	$\frac{1}{2}$ EL brauner Zucker
$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl
Salz		

Für den Gurkenlassi:

150 g Salatgurke	2 Radieschen	1 Zitrone, Abrieb
50 g Crème-fraîche	$\frac{1}{4}$ TL Wasabipaste	25 ml Mineralwasser
$\frac{1}{4}$ TL Zucker	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Curry:

Den Seeteufel waschen, trocknen und in große Stücke schneiden. Die Fischfiletstücke in eine Schüssel werfen und zusammen mit Kurkuma, Limettenschale und -saft und 1 Prise Meersalz zusammen mischen, um den Fisch zu beschichten, dann im Kühlschrank ruhen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Die Chilisohote längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken. Die Tomaten waschen, grob hacken und alles getrennt aufstellen.

Eine große Bratpfanne auf mittlere Hitze erwärmen, Erdnussöl, Zwiebel, Ingwer, Knoblauch, Chili und Curryblätter hinzufügen und ca. 10 Minuten anbraten. Die Kardamomkapseln in einem Mörser stoßen, in einer Pfanne ohne Öl mit Senfsaat, Kreuzkümmel, Bockshornkleesamen und Kurkuma 1 Minute rösten. Die gehackten Tomaten dazugeben und Tamarindensirup, Kokosmilch und 100 ml Wasser angießen und 10 Minuten aufkochen lassen. Den Inhalt der Zwiebel-Chili-Bratpfanne dazugeben.

Den Seeteufel zur Sauce geben und bei mittlerer Temperatur 4 Minuten ziehen lassen.

Für die Gemüse-Pakoras:

Die Fritteuse auf 180 Grad vorheizen.

Ingwer schälen und fein reiben. Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zucchini putzen, von den Enden befreien und auf einer Vierkantreibe grob raspeln. Die Zwiebel abziehen und hacken. Kartoffeln und Karotten schälen und ebenfalls raspeln.

Kichererbsenmehl, Cayennepfeffer, Kurkuma, Zimt, Natron, 40 ml Wasser und etwas Salz verrühren. Das geraspelte Gemüse, Zwiebel, Ingwer, Koriander und Salz zugeben. Mit einem Esslöffel kleine Teigbällchen abstechen und portionsweise etwa 4 Minuten in der Fritteuse ausbacken. Die

Bällchen auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für das Chutney:

Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Mango vom Stein schneiden, Fruchtfleisch kreuzweise einritzen, von der Schale befreien und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten, Hälfte des Ingwers zufügen und 4 Minuten mitrösten.

Mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Senfkörner und Mango zufügen. Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mit Kurkuma, Koriander, übrigem Ingwer und Salz würzen. Mit Essig ablöschen, aufkochen und ca. 12 Minuten einköcheln lassen.

Für den Gurkenlassi:

Die Zitrone waschen, trocknen und die Schale reiben. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Minze abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitronenabrieb, -saft und Minze mit Olivenöl vermengen.

Die Gurke in grobe Würfel schneiden und mit Crème fraîche, Wasabipaste und Mineralwasser fein pürieren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. In kleine Gläser füllen und mit einem Radieschen garnieren.

Den Seeteufel-Curry „Sri-Lanka-Style“ mit Mango-Chutney und Pakoras auf Tellern anrichten, den Gurkenlassi dazu reichen und servieren

Björn Wendt am 16. Mai 2017