

Kabeljau-Pakora, Tandoori-Linsen, Brokkoli, Minz-Raita

Für zwei Personen:

Für das Pakora:

2 Kabeljaufilets, a 80 g	1 kleine rote Chili	100 g Kichererbsenmehl
100 ml kaltes Mineralwasser	1 Msp. Kurkuma	2 Msp. Currypulver
2 Msp. Kreuzkümmel	2 Stangen Zitronengras	2 Zweige Koriander
Sonnenblumenöl	Zucker	Szechuanpfeffer
Salz		

Für die Linsen:

100 g rote Linsen	1/2 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
50 ml Kokosmilch	1 kleines Stück Ingwer	1 EL gelbe Currypaste
6 cl Weißwein	4 Zweige Koriander	1 EL Fenchelsamen
2 EL Tandooripulver	1 EL Olivenöl	

Für die Raita:

1 Limette	50 g Joghurt	50 g Crème-fraîche
4 Zweige Minze		

Für den Brokkoli:

4 Stängel wilder Brokkoli	2 grüne Kardamom Kapseln	geröstetes Sesamöl
---------------------------	--------------------------	--------------------

Für das Pakora:

Aus Kichererbsenmehl, kaltem Mineralwasser, Kurkuma, Curry und Kreuzkümmel einen Ausbackteig herstellen.

Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein hacken. Ausbackteig mit Koriander, Salz, Zucker und Chili abschmecken.

Kabeljau waschen, trockentupfen und mit Salz und Szechuanpfeffer würzen. In Kichererbsenmehl mehlieren. Durch den Teig ziehen und goldgelb in Öl ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Zitronengras putzen, Strunk entfernen und Kabeljau auf Zitronengras spießen.

Für die Linsen:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und die Hälfte fein hacken. Ingwer waschen, trockentupfen und fein reiben. Zwiebel, Ingwer, Fenchelsamen und Knoblauch in Olivenöl farblos anschwitzen.

Linsen kurz mitschwitzen und mit Tandooripulver und gelber Currypaste würzen. Mit Weißwein ablöschen und weicköcheln.

Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zum Schluss mit Kokosmilch und gehacktem Koriander abschmecken.

Für die Raita:

Minze abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Limette waschen, trockentupfen, Schale abreiben, halbieren, auspressen und Saft auffangen. Joghurt mit Minze, Limettenschale und -saft mixen und unter die Crème fraiche ziehen.

Für den Brokkoli:

Brokkoli putzen und in Sesamöl sanft braten. Kardamomsamen hacken und Brokkoli damit abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 31. März 2020