

Thunfisch, Koriander-Kruste, rote Linsen, Joghurt-Dip

Für 2 Personen

200 g Thunfisch	100 g Linsen, rot	1 Schalotte
2 Zehen Knoblauch	10 g Ingwer	1 Saftorange
2 Limetten	100 ml Milch	50 g Sahne-Joghurt
250 ml Geflügelfond	500 ml Kokosmilch	1 TL Madras Currypulver
25 g Tandooripaste	20 g Koriandersamen	0,5 Bund Koriander
Olivenöl	Zucker	Salz

Die Saftorange halbieren und auspressen, den Ingwer schälen und zehn Gramm davon abreiben. Die Schale der Limetten abreiben und die Limetten anschließend auspressen. Die Linsen in Salzwasser blanchieren und anschließend mit kaltem Wasser abschrecken. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen, hacken und in Olivenöl anschwitzen. Das Currypulver darüber stäuben und mit dem Orangensaft ablöschen. Die Linsen, den Geflügelfond und den Großteil der Kokosmilch hinzugeben und die Linsen unter ständigem Rühren bissfest garen. Anschließend mit etwas geriebenem Ingwer abschmecken. Die Koriandersamen in eine Pfanne geben, anrösten und anschließend im Mörser zermahlen. Den Thunfisch waschen, trocken tupfen, in zwei Zentimeter große Stücke schneiden, leicht salzen und in den Koriandersamen wenden. Den Joghurt mit der Tandooripaste, der Limettenschale und dem Limettensaft verrühren. Mit Salz, Zucker und dem restlichen Ingwer würzen und pikant abschmecken. Das Ganze mit dem Rest der Kokosmilch flüssig rühren. Die Korianderblätter abzupfen, fein hacken und unter die Linsen heben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Thunfisch von beiden Seiten scharf anbraten. Den Thunfisch aufschneiden und mit den Currylinsen auf einem Teller anrichten. Die Joghurtsoße rundum träufeln und mit einigen Korianderblättchen garnieren.

Sabine Greiner am 18. November 2009