

Indische Joghurt-Suppe mit Seelachs-Filet

Für 2 Personen

100 g Seelachsfilet	200 g Joghurt	30 g Kichererbsenmehl
2 rote Chilischoten	1 TL Kurkuma	1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Senfsamen	1 TL Bockshornkleesamen	1 TL mildes Currypulver
1 Prise Chilipulver	1 EL Ghee	80 g Mehl
Erdnussöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für das Chapati das Mehl mit dem Ghee, etwas Salz, Kurkuma und 40 Milliliter Wasser vermengen. Das Ganze zu einem Teig verkneten. Den Teig zu dünnen Fladen ausrollen. Erdnussöl in der Pfanne erhitzen und die Fladen von beiden Seiten anbraten. Das Kichererbsenmehl mit dem Kurkuma, dem Chilipulver und einer Prise Salz vermischen. Diese Mischung zu dem Joghurt geben. Erdnussöl in der Pfanne erhitzen und den gewürzten Joghurt unterrühren. 300 Milliliter Wasser werden nach und nach hinzugegeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Seelachsfilet waschen und trocken tupfen. Etwas Erdnussöl in der Pfanne erhitzen und den Seelachs von beiden Seiten anbraten. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen und den Fisch in Stücke schneiden. Erdnussöl erhitzen und den Kreuzkümmel, die Senfsamen und die Bockshornkleesamen hinzugeben. Die Chilischoten der Länge nach aufschneiden, die Kerne herauskratzen und in kleine Stücke schneiden. Die Chili ebenfalls mit in die Pfanne geben und anrösten. Die Suppe in tiefe Teller füllen und mit dem Pfanneninhalt bestreuen. Den Fisch hineingeben und nur den Chapati servieren.

Andreas Jeyarajah am 25. Oktober 2011