

Rotes Lachs-Curry, Chinakohl-Reis und Mango-Minz-Creme

Für zwei Personen

Für das Curry:

1 Lachsfilet ohne Haut à 350 g	3 Tomaten	1 Knolle Ingwer à 4 cm
2 Knoblauchzehen	1 Zwiebel	2 Limetten
400 ml Kokosmilch	100 ml Gemüsefond	1 EL Fischsauce
2 EL rote Currypaste	1 TL Sambal Oelek	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
2 EL Keimöl	1 Prise Chili	Salz

Pfeffer

Für den Chinakohl-Reis:

200 g Basmatireis	200 g Chinakohl	1 Knoblauchzehe
1 Schalotte	1 Tomate	150 ml Gemüsefond
6 EL Sahne	10 Safranfäden	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL feines Salz	

Für den Dahi:

100 g türkischer Joghurt	1 Knolle Ingwer à 4 cm	1 Zitrone
1 Mango	2 Zweige Minze	1 EL Olivenöl
1 Prise Chili	Salz, Schwarzer Pfeffer	

Für die Creme die Zitrone halbieren und Saft auspressen. Mango schälen, Kern herausschneiden und fein hacken. Minze abbrausen, trockenwedeln und fein wiegen. Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Joghurt mit Mango, Ingwer, Zitronensaft und Olivenöl vermengen. Mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Limetten halbieren und auspressen. Ingwer schälen und fein reiben. Den Fisch mit Chili, Ingwer und Limettensaft marinieren. Lachs in einer Pfanne mit Öl vor dem Servieren beidseitig circa eine Minute scharf anbraten und im heißen Curry gar ziehen lassen.

Für das Curry Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit wenig Öl glasig andünsten. Tomaten waschen, vom Kerngehäuse befreien, fein würfeln und ebenfalls in die Pfanne geben. Currypaste mit anrösten. Kokosmilch, Fond und Saft einer Limette angießen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mit Sambal Oelek, Fischsauce und gehacktem Koriander abschmecken. Kräftig salzen und pfeffern.

Für den Reis diesen mit 250 Milliliter Wasser, Fond und etwas Salz aufkochen lassen. Herd ausschalten und Reis 15 Minuten ziehen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Safran und Petersilie unter den Reis heben. Chinakohl vom Strunk befreien, putzen, in Rauten schneiden und einem Topf mit kochendem Salzwasser zwei Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Tomate vom Strunk befreien und fein würfeln. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Tomaten, Schalotten und Knoblauch in einer Pfanne mit wenig Öl circa drei Minuten anbraten. Tomaten und Chinakohl zum Reis geben.

Das rote Lachs-Curry mit Chinakohl-Reis und Mango-Minz-Creme auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Stübinger am 20. Juli 2016