

Forellen-Filet mit Papadam, Papaya, Curry-Avocado-Dip

Für zwei Personen

Für das Forellenfilet:

2 frische Forellenfilets	1 Flugpapaya	4 Papadam
--------------------------	--------------	-----------

Öl

Für die Fischmarinade:

2 Zitronen	3 grüne Kardamomkapseln	weißer Pfeffer, Walnussöl
------------	-------------------------	---------------------------

Für den Curry-Avocado-Dip:

1 reife Avocado	1 TL mildes Currypulver	200 g Joghurt (10%)
1 Limette	Ahornsirup	Pfeffer, Salz

Für den Dip die Limette auspressen und die Schale abreiben. Eine halbe Avocado pürieren und mit dem Joghurt, dem Currypulver, Salz, Pfeffer, etwas Ahornsirup, Limettenabrieb und Limettensaft abschmecken. Es sollte eine glatte Paste entstehen. Für die Marinade die Kardamomkapseln öffnen, in einer Pfanne erwärmen und zur Seite stellen. Die Zitronen auspressen und den Saft zusammen mit dem Walnussöl und weißem Pfeffer mischen und vorsichtig mit Kardamom abschmecken. Anschließend aufschlagen. Die Papaya entkernen und einen Teil in Streifen schneiden. Die Forelle entgräten und im Dampfgarer etwa fünf Minuten bei 90 Grad gar ziehen. Die Papadam in heißem Öl ausbraten und einfetten. Das Forellenfilet mit Papadam, Papaya und Curry-Avocado-Dip auf Tellern anrichten und mit einigen Papaya-Kernen garnieren.

Stefanie Rößler am 19. Dezember 2014