

Linsen-Curry mit gebratenem Skrei-Filet

Für 4 Personen

Linsencurry:

70 g Berglinsen	70 g Belugalinsen	70 g rote Linsen
70 g gelbe Linsen	2 Schlotten	1 Knoblauchzehe
50 g Karotte	50 g Sellerie	3 EL Olivenöl
1/2 TL gelbe Currypaste	2 TL Jaipurcurry	200 ml Kokosmilch
5 g Ingwer	1/2 Bund frischer Koriander	2 EL Honig
1 TL Zitronensaft	Kräuteröl	1/2 Bund Koriander
1/2 Bund Blattpetersilie	1/2 Knoblauchzehe	1/2 TL Zitronen-abrieb
3 EL Olivenöl	Salz, Piment-d'Espelette	1 TL Honig
Fisch	4 Skreifilets mit Haut à 180 g	Salz
2 EL Olivenöl	schwarzer Pfeffer	

In einem Topf mit ungesalzenem Wasser die Berg- und Belugalinsen 10 Minuten kochen, dann die roten und gelben Linsen zugeben und alles noch weitere 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Linsen abgießen und auf einem Blech auskühlen lassen.

Für das Kräuteröl Koriander und Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden. Kräuter, Knoblauch, Zitronenschale, Olivenöl, etwas Salz, Piment d'Espelette und Honig in eine Schüssel geben und gut vermischen.

Für das Curry Schalotten, Knoblauch, Karotte und Sellerie schälen und fein würfeln. Einen Topf mit 2 EL Olivenöl erhitzen, Schalotten darin glasig anschwitzen, Currypaste, Jaipurcurry und Knoblauch untermischen, dann die vorgekochten Linsen zugeben, Kokosmilch angießen und das Gemüse zugeben. Alles ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Fischfilets abwaschen, gut trocken tupfen und salzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Fischfilets mit der Hautseite nach unten bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten.

In der Zwischenzeit Ingwer schälen und fein würfeln. Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Das Curry mit Salz, Ingwer, Honig, Olivenöl und Zitronensaft abschmecken.

Fischfilets auf die Fleischseite drehen, 1 Minute braten und mit Pfeffer würzen. Frisch geschnittenen Koriander unter das Linsencurry geben und anrichten. Fischfilets obenauf setzen, mit dem Kräuteröl beträufeln und servieren.

Tarik Rose am 29. Januar 2016