



Tikka-Masala-Linsencurry mit Seelachs und Aprikosen-Koriander-Chutney



20-30min



2 Personen

Tikka-Masala ist ein sehr populäres Gericht der anglo-indischen Küche, das standardmäßig mit Hähnchen angeboten wird. Heute wagen wir aber einen mutigen Blick über unseren Tellerrand und garen feinen Seelachs in dem cremigen Curry, das wir mit Lauch, Linsen und Koriander aufhübschen. Dazu schmeckt das fruchtige Aprikosenchutney mit Limette und Knoblauch einfach fantastisch. Ein Prost auf das kulinarische Neuland!

- 1 unbehandelte Limette
- 1 Packung Alaska-Seelachsstücke ⁴
- 1 Packung Tikka-Masala-Paste
- 1 Stange Lauch
- 1 Lauchzwiebel
- 20g Koriander
- 25g getrocknete Aprikosen ¹²
- 2 Tomaten
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 200g rote Linsen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt ⁷

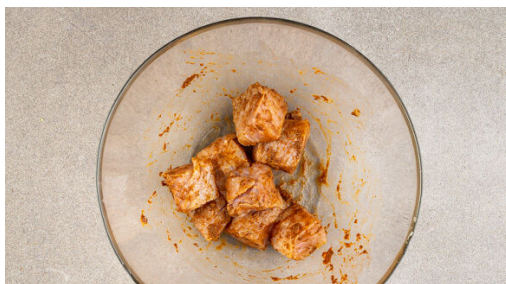
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 602kcal, Fett 16.9g,
Kohlenhydrate 77.4g, Eiweiß 45.1g



1. Fisch würzen

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Fisch** vorsichtig mit **1EL der Masala-Paste** und **1EL Limettensaft** vermengen und beiseitestellen.



4. Curry köcheln

Das **Brühgewürz** in 500ml heißem Wasser auflösen, mit den **Linsen** in den Topf rühren und bei mittlerer bis starker Hitze zum Kochen bringen. Das **Curry** abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 8Min. köcheln lassen, dabei ggf. mehr Wasser hinzufügen. Die **Fischwürfel** zugeben und abgedeckt 4-5Min. garen.



2. Zutaten vorbereiten

Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Den **grünen Teil der Lauchzwiebel** abtrennen und den **weißen Teil** grob schneiden. Die **Korianderblätter und -stängel** separat grob schneiden. Die **Aprikosen** in ein hohes Gefäß geben und mit 2EL heißem Wasser einweichen.



5. Chutney pürieren

Den **Knoblauch** schälen, halbieren und zusammen mit dem **Lauchzwiebelgrün**, **3/4 der Korianderblätter** sowie dem **restlichen Limettensaft** zu den **Aprikosen** in das hohe Gefäß geben und mit einem Stabmixer möglichst glatt pürieren. Das **Chutney** mit **2EL Joghurt** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Gemüse braten

Den **Lauch**, den **weißen Teil der Lauchzwiebel** und die **Korianderstängel** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten. Die **Tomaten** in grobe Stücke schneiden, mit **3/4 der restlichen Masala-Paste** in den Topf geben und 3-4Min. weich braten.



6. Fertigstellen & servieren

Den Topf vom Herd nehmen und die **1/2 des restlichen Joghurts** einrühren. Der **übrige Joghurt** wird für dieses Rezept nicht benötigt. Das **Curry** nach Geschmack mit Salz und Pfeffer verfeinern, auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und mit dem **Chutney** beträufeln. Abschließend nach Belieben mit den **restlichen Korianderblättern** und der **Limettenschale** garnieren und servieren.