



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!

Was du von uns bekommst

- 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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Fisch (4), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Fisch würzen



2. Zutaten vorbereiten



3. Gemüse braten



4. Curry köcheln



5. Chutney pürieren



6. Fertigstellen & servieren

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.

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.

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.