



Tikka-Masala-Linsencurry mit Seelachs

und Aprikosen-Koriander-Chutney



20-30min



3-4 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
- 2 Packungen Alaska- Seelachsstücke 4
- 1 Packung Tikka-Masala-Paste
- 2 Stangen Lauch
- 1 Lauchzwiebel
- 20g Koriander
- 50g getrocknete Aprikosen 12
- 3 Tomaten
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 400g rote Linsen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt 7

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer 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 547kcal, Fett 14.7g, Kohlenhydrate 70.7g, Eiweiß 42.6g



1. Fisch würzen

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Fisch** vorsichtig mit **2EL der Masala-Paste** und **2EL Limettensaft** vermengen und beiseitestellen.



4. Curry köcheln

Das **Brühgewürz** in 800ml 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 3-4EL 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 **3-4EL Joghurt** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Gemüse braten

Den **Lauch, den weißen Teil der Lauchzwiebel** und die **Korianderstängel** in einem großen Topf mit 2EL 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. Curry verfeinern

Den Topf vom Herd nehmen und den **restlichen Joghurt** einrühren. Das **Curry** nach Geschmack mit Salz und Pfeffer verfeinern, auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und mit dem **Chutney** beträufeln. Anschließend nach Belieben mit den **restlichen Korianderblättern** und der **Limettenschale** garnieren und servieren.