

Rotes Lachs-Curry mit Chinakohl-Reis und Mango-Minz-Creme

 happy-mahlzeit.com/2021/07/27/rotes-lachs-curry-mit-chinakohl-reis-und-mango-minz-creme

Zutaten für 2 Personen

Für das Curry:

- 1 Lachsfilet ohne Haut à 350 g
- 3 Tomaten
- 1 Knolle Ingwer à 4 cm
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 2 Limetten
- 400 ml Kokosmilch
- 100 ml Gemüsefond
- 1 EL Fischsauce
- 2 EL rote Currypaste
- 1 TL Sambal Oelek
- ½ Bund Koriander
- 2 EL Keimöl
- 1 Prise Chili aus der Mühle
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Für den Reis:

- 200 g Basmati-Reis
- 200 g Chinakohl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- 1 Tomate
- 150 ml Gemüsefond
- 6 EL Sahne
- 10 Safranfäden
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 TL feines Salz

Für den Dahi:

- 100 g türkischer Joghurt
- 1 Knolle Ingwer à 4 cm
- 1 Zitrone
- 1 Mango

- 2 Zweige Minze
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Chili aus der Mühle
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Für die Creme die Zitrone halbieren und Saft auspressen. Mango schälen, Kern herausschneiden und fein hacken. Minze abrausen, trockenwedeln und fein wiegen. Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Joghurt mit Mango, Ingwer, Zitronensaft und Olivenöl vermengen. Mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Fisch die Limetten halbieren und auspressen. Ingwer schälen und fein reiben. Den Fisch mit Chili, Ingwer und Limettensaft marinieren. Den Lachs in einer Pfanne mit Öl vor dem Servieren beidseitig ca. 1 Minute scharf anbraten und im heißen Curry gar ziehen lassen.

Für das Curry Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit wenig Öl glasig andünsten. Tomaten waschen, vom Kerngehäuse befreien, fein würfeln und ebenfalls in die Pfanne geben. Currypaste mit anrösten. Kokosmilch, Fond und Saft einer Limette angießen. Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mit Sambal Oelek, Fischsauce und gehacktem Koriander abschmecken. Kräftig salzen und pfeffern.

Den Reis mit 250 ml Wasser, Fond und etwas Salz aufkochen lassen. Den Herd ausschalten und den Reis 15 Minuten ziehen lassen. Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Safran und Petersilie unter den Reis heben.

Chinakohl vom Strunk befreien, putzen, in Rauten schneiden, in einem Topf mit kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Tomate vom Strunk befreien und fein würfeln. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Tomaten, Schalotten und Knoblauch in einer Pfanne mit wenig Öl ca. 3 Minuten anbraten. Tomaten und Chinakohl zum Reis geben.

Das rote Lachs-Curry mit Chinakohl-Reis und Mango-Minz-Creme auf Tellern anrichten und servieren.

Rezept: Christian Stübinger

Quelle: Die Küchenschlacht vom 20. Juli 2016

Episode: ChampionsWeek / Hot & spicy