

Dahi Mach – Fisch in Joghurtsauce (Indien)

Für 4–6 Personen:

1 kg fester Fisch (Seeteufel oder Lachsfilet mit Haut)

Salz

1/2 TL Kurkuma (Gelbwurz)

1/2 TL Cumin (Kreuzkümmel)

3–4 getrocknete rote Chilischoten, entkernt

1 walnussgroßes Stück Ingwer, fein gehackt

4 grüne Chilischoten, entkernt

4 Zwiebeln, geviertelt

300 g Naturjoghurt

1/2 TL Zucker

Pflanzenöl

3 Gewürznelken

2 Kardamomkapseln

2,5 cm Zimtstange

3 Lorbeerblätter

Den Fisch innen und außen mit Salz und Kurkuma einreiben und mindestens 1 Stunde bei Raumtemperatur durchziehen lassen, dann quer zum Rückgrat in Portionsstücke schneiden.

Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und darin Cumin und getrocknete Chilischoten kurz unter Rühren anrösten, danach in einem Mörser fein zerstoßen.

Ingwer, grüne Chilischoten und Zwiebeln mit einem Stabmixer fein pürieren. Püree in ein Sieb geben und die Flüssigkeit mit einem Löffel ausdrücken. Rückstände und Flüssigkeit aufheben.

Joghurt mit Zucker, den zerstoßenen Gewürzen und dem Ingwer–Zwiebel–Saft glatt verrühren.

Öl nicht zu stark in einer breiten Pfanne erhitzen. Nelken, ganze Kardamomkapseln, Zimt und Lorbeer darin unter Rühren kurz andünsten (Vorsicht, nicht bräunen), dann die Zwiebelrückstände aus dem Sieb kurz mitdünsten, zum Schluss die Joghurtmischung dazugießen. Unter Rühren langsam zum Kochen bringen, bis sich das Öl trennt.

Die Fischstücke in die Pfanne geben. Filets 8–10 Min., Portionsstücke mit Gräten 13–14 Min. bei milder Hitze garen lassen.

Zubereitungszeit: 1 Stunde, 20 Minuten.

Tipp: Den Fisch mit Basmatireis und frischem Koriander servieren.