

Lachs-Ingwer-Curry mit Basmati Reis (Chawal)

Rezept für 4 Personen



Ein Rezept von:

Ata Ur Rehman Chaudhry

Arzt, Koch, Autor, Kursleiter



Zutatenliste für das Lachs-Ingwer-Curry

4 EL Öl oder Ghee (Butterschmalz) |
20 g Ingwer | 3 Zwiebeln | 2 TL Curry
oder Garam Massala | 1 TL Kurkuma |
1/2 TL gemahlene Koriander | 1 TL
Kreuzkümmel | ca. 800 ml Kokosmilch |
3 EL Zitronensaft | 1 kg Lachs | Chili |
etwas Zitronenschale | 1 TL Salz |
frischer Koriander

Zubereitung des Lachs-Ingwer-Curry

1 Das Öl in der Pfanne heiß werden lassen. Ingwer, Zwiebel, Curry, Kurkuma, Koriander, Kümmel dazugeben und unter starker Hitze ca. 6 bis 8 Minuten anbraten. Danach die Kokosmilch und den Zitronensaft dazugeben und für ca. 8 Minuten kochen lassen.

2 Zum Schluß den Lachs dazugeben und nochmals ca. 10 Minuten leicht kochen lassen. Mit Chili, Zitronenschale und Salz abschmecken. Für etwas mehr Sauce kann man auch noch eine kleine Menge Wasser dazugeben. Mit frischem Koriander garnieren.

Zutatenliste für den Basmati Reis

500 g Reis | 2 Stangen Zimt | 6 Stück Kardamom | 6 Stück Nelken | Salz | etwas Öl

Zubereitung des Basmati Reises

1 Den Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser gut spülen, dann in einer Schüssel mit Wasser etwa 10 Minuten einweichen, damit er beim Kochen besser quillt.

2 Den Reis abtropfen lassen und in einen Topf geben. 750 ml Wasser dazugießen, zum kochen bringen und die Gewürze, wie Zimt, Kardamom, Nelken, Salz sowie etwas Öl zugeben. Die Temperatur reduzieren, den Herd ganz ausschalten und den Reis etwa 15 Minuten zugedeckt quellen lassen, bis er alle Flüssigkeit aufgesogen hat. Dabei nicht umrühren.

3 Das Lachs-Ingwer-Curry mit dem Basmati Reis auf einem Teller anrichten und servieren.

Guten Appetit!



TVtouring
Fernsehen

täglich ab 18:00 Uhr
über Kabel und Satellit

alle Folgen von Frankens Gute Köche finden Sie auch unter: tvtouring.de/mediathek