

Seelachsfilet mit Schmorgurken-Curry

Zutaten für die Schmorgurken (für 4 Personen):

- 5 Kardamom-Kapseln
- 3 TL Koriandersamen
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 4 Schalotten
- 2 Zehen Knoblauch
- 20 g frischer Ingwer
- 100 g Kirschtomaten
- 1 große Chili-Schote
- 2 Salatgurken
- 3 EL Rapsöl
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zimtstange
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 TL brauner Zucker
- Salz
- (aus der Mühle) Pfeffer
- 200 ml Wasser
- 1 Limette
- 200 ml Kokosmilch
- 4 Zweige Koriander
- 2 Zweige Dill

Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Koriander und Dill waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Die Limette auspressen.

Kreuzkümmel, Kardamom und Koriandersamen in einer Pfanne ohne Fett dunkelbraun rösten, abkühlen lassen und im Mörser fein mahlen.

Ingwer schälen und fein reiben, Kirschtomaten waschen und fein würfeln. Chili in dünne Ringe schneiden. Gurken schälen, längs halbieren, die Enden abschneiden und die Kerne mit einem Löffel herausschaben. Gurkenhälften in 5 cm lange und circa 1 cm breite Stifte schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen, darin Schalotten- und Knoblauchwürfel, Ingwer und Chili glasig anschwitzen. Lorbeer, Zimt und Tomatenwürfel zugeben und unter Rühren andünsten. Braunen Zucker, Kurkuma und die Gewürzmischung hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Wasser auffüllen. 5-6 Minuten offen einkochen lassen.

Gurkenstifte und Kokosmilch dazugeben, weitere 8-10 Minuten offen garen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit Koriander und Dill verfeinern.

Zutaten für den Seelachs:

- 4 (à 140 g) Seelachsfilets
- 100 g Kartoffelpüree-Pulver
- Rapsöl
- 2 Zweige Zitronenthymian
- Salz
- (aus der Mühle) Pfeffer
- 50 g Butter

· 0,5 Zitrone

Seelachsfilets salzen und pfeffern, in das Kartoffelpüree-Pulver legen, von beiden Seiten panieren, das überschüssige Pulver abklopfen.

In einer beschichteten Pfanne Rapsöl erhitzen, die Filets darin von beiden Seiten knusprig anbraten. Butter mit Zitronenthymian zum Fisch geben. Die Filets mehrmals mit Butter übergießen, zum Schluss mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Anrichten:

Schmorgurken auf vorgewärmten Tellern anrichten, Fischfilets dekorativ dazulegen.

Tipp: Dazu passen sehr gut zerdrückte Salzkartoffeln.

Sendung/Quelle: Schleswig-Holstein Magazin

Sendetermin: 27.10.2022

Koch/Köchin: Dirk Luther

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen