

Sunday, January 31. 2010

Wildlachs - Korma mit Zucchiniwürfeln

Wildlachs- und Zucchiniwürfel in einer cremigen, duftenden Mandelsauce - dazu Weizen mit Erbsen, Cashew-Nüssen und frischem Koriander

Für das Korma:

Gewürzpulver:

4 Kardamom-Kapseln (die Samen daraus)

4 Nelken

1 TL Kreuzkümmel

1 kleine rote getrocknete Chili

-> in einem Mörser zu einem Pulver zerreiben

Sauce:

1 Zucchini, in mundgerechte Stücke geschnitten

2 TK-Wildlachsfilets, in mundgerechte Stücke geschnitten

1 Dose Kokosmilch

100 g gemahlene Mandeln

1 große Zwiebel, klein gewürfelt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 EL geriebener, frischer Ingwer

1 gestrichener TL brauner Zucker

1 EL Tomatenpaste

Korianderpulver

1/4 TL Kurkuma

1 Lorbeerblatt

1 handvoll Rosinen

Salz, Pfeffer

Garam Masala

frischer Koriander

Ghee (Butterschmalz / Für Vegetarier: Im Asiamarkt gibt es auch pflanzliches Ghee in einer großen Dose! :-)) oder Öl

1 TL Zitronensaft

Etwas Ghee im Topf oder Wok erhitzen und die Zucchiniwürfel mit ein wenig Knoblauch anbraten. Heraus nehmen und zur Seite stellen.

Im restlichen Ghee die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer mit etwas braunem Zucker anschwitzen und karamellisieren. Nach ca. 3 Minuten das Gewürzpulver und die Mandeln dazu geben. Unter ständigem Rühren eine Minute anrösten, dann mit einem kräftigen Schluck Kokosmilch ablöschen.

(Wenn man möchte, noch eine ganze Kardamomkapsel und eine Nelke,) Tomatenpaste, Rosinen, Kurkuma und das Lorbeerblatt dazu geben und die Sauce unter Rühren einreduzieren lassen. Wieder ein wenig Kokosmilch angießen und einreduzieren lassen. So verfahren, bis die Sauce schön cremig und aromatisch geworden ist. Sie sollte nicht zu dickflüssig sein, da nun noch der Lachs darin gegart wird. Mit Garam Masala, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Lachsstücke in die Sauce legen und ca. 5 Minuten auf niedriger Hitze köcheln lassen, bis er durch ist. Die Zucchini dazu geben ebenfalls kurz durchwärmen lassen.

Mit reichlich frischem Koriander und dem Weizen servieren.

Weizen mit Erbsen und Cashews:

Weizen für 2 Personen
ein Stückchen Butter
1 handvoll TK-Erbesen
3 EL Cashew-Kerne
Salz, Pfeffer, ggf. Korianderpulver

Die Cashews in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und grob hacken.

Weizen für 2 Personen (Menge steht auf der Packung) in kochendem Salzwasser bis fest garen. Wasser abgießen, eine handvoll TK-Erbesen, ein Stückchen Butter und die Cashews untermengen und nochmal ein wenig erhitzen, bis die Erbsen aufgetaut sind. Mit Salz, Pfeffer und - wer mag - etwas Korianderpulver würzen. Kurz vor dem Servieren, frisch gehackte Korianderblätter untermengen.

Posted by orange in india at 14:04