

Indien einmal anders

Denkt man an die indische Küche, kommen sofort reich gewürzte Linsen-, Lamm- und Hünchenfleischgerichte in den Sinn. Doch mit diesem Rezept zeigt Alan Mathieson, Chefkoch bei Großbritanniens erfolgreichstem Dietlieferanten Diet Chef, dass es auch anderes geht. Hier hat er ein sehr leckeres Fischgericht mit den exotischen Gewürzen gezaubert, das zudem noch überaus leicht ist. Man kann also mit der richtigen Diät genussvoll schlemmen. Mehr Rezepte, Diättipps und weiteres zur Philosophie von Diet Chef finden Sie unter www.dietchef.de.

Gebratener Heilbutt mit indischer Gewürzkruste an grünem Chiligemüse und Minzraita

(für 4 Personen)

für den Heilbutt mit Kräuterkruste:

4 Heilbuttfilets (à 160 g)
 1 TL Kreuzkümmelsamen
 1 TL Koriandersamen
 1 TL Currypulver
 1 TL Garam masala (Indische Gewürzmischung)
 1 Prise Salz
 2 EL Sonnenblumenöl

für das Chiligemüse:

150 g frischer Spinat
 60 g kleiner Bok Choi (Senfkohl oder Blätterkohl, gibt's im Asiafachhandel), ersatzweise kann auch Chinakohl verwendet werden
 1 rote Chili
 120 g Gurke
 150 g frische Sojasprossen (ersatzweise Sprossen aus dem Glas)
 60 g Bambusschösslinge
 4 Korianderzweige
 1 EL Sesamöl
 1 EL helle Sojasoße
 10 g Sesamsamen
 Salz

für die Minzraita:

3 Zweige frische Minze
 60 g Naturjoghurt
 30 g fein gewürfelte Gurke
 Saft einer 1/2 Limette
 1 Spritzer Thai Fischsauce (Asiafachhandel)

Die Fischfilets kalt abbrausen und trocken tupfen. Die Kreuzkümmel- und Koriandersamen in einen Mörser geben und leicht zerstoßen. Anschließend die restlichen Gewürze und das Salz zugeben und zu einer Gewürzpaste vermengen. Die Fischfilets auf eine Platte oder ein

Backblech legen und die Gewürzpaste darauf verteilen. Den Fisch anschließend im Kühlschrank kalt stellen. Inzwischen den Spinat putzen, waschen und 10 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren. Danach in Eiswasser abkühlen lassen. Den Bok Choi auseinander brechen, 20 Sekunden blanchieren und dann ins Eiswasser geben. Das Gemüse anschließend gut abtropfen lassen. Die Chili längs halbieren, die Kerne entfernen, fein hacken. Die Gurke schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Bambusschösslinge abtropfen lassen, zwei Korianderzweige hacken. Für die Minzraita die Minze hacken und die Gurke fein würfeln. Beides mit dem Joghurt vermengen und mit Limettensaft und Fischsauce abschmecken. Anschließend kalt stellen. Dann das Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Fisch mit der gewürzten Seite nach unten in die Pfanne legen und einige Minuten anbraten lassen ohne die Fischfilets zu bewegen. Der Fisch kann ruhig etwas Farbe annehmen. Den Fisch danach wenden und weitere 2 Minuten braten lassen, bis er Farbe bekommt. Den Fisch anschließend aus der Pfanne nehmen und auf einem Blech im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 3-4 Minuten backen. Inzwischen einen Wok erhitzen. Wenn er heiß ist, das Sesamöl zugeben. Den Bok Choi darin unter ständigem Rühren anbraten. Dann die Sprossen hinzufügen und eine Minute anbraten. Dann den Spinat, die Gurke und Bambusschösslinge hinzufügen und ca. 30 Sekunden braten. Zum Schluss Chili, Sojasoße und Sesamsamen hinzufügen. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und mit dem Chiligemüse auf Tellern oder Platten anrichten. Mit den restlichen Korianderblättern garnieren. Dazu die Minzraita servieren.

Pro Person: 286 kcal (1197 kJ), 35,8 g Eiweiß, 12,8 g Fett, 4, 5 g Kohlenhydrate

Fotohinweis: Wirths PR / dietchef.de

