

Linsen-Curry mit mariniertem Lachs



Für dieses würzige Curry können anstelle von Lachs auch andere dickere Fischfilets verwendet werden.

Zutaten

für 2 Personen

- 150 g tiefgekühlte Bohnen oder Kefen
- 20 g Ingwer frisch
- 1 Schalotte
- 200 g Rüebli
- 300 g Lachsfilets enthäutet und entgrätet
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 1.5 Esslöffel Butter
- 1 Esslöffel frisch gepresster Limettensaft
- 1.5–2 Esslöffel Curry, mild oder scharf nach persönlicher Vorliebe
- 100 g Linsen rot
- Salz
- 2.5 dl Kokosmilch
- 2.5 dl Gemüsebouillon
- einige Tropfen frisch gepresster Limettensaft
- 2 Esslöffel neutrales Öl
- 0.5 Bund Thai- oder normales Basilikum

Die Rüebli schälen und in Scheiben schneiden. Die Bohnen je nach Länge einmal durchschneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Schalotte schälen und fein hacken.

Den Lachs in 3 cm grosse Stücke schneiden. Den Limettensaft und die Sojasauce in einer Schüssel verrühren, den Lachs beifügen und alles sorgfältig mischen. Etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen in einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen. Ingwer und Schalotte darin andünsten. Das Currypulver beifügen und kurz mitdünsten. Die Linsen, das vorbereitete Gemüse, die Bouillon und die Kokosmilch beifügen und alles aufkochen. Zugedeckt etwa 10–12 Minuten kochen lassen, bis die Linsen und das Gemüse knapp gar sind. Mit Salz, Limettensaft sowie wenn nötig Curry abschmecken.

Gegen Ende der Garzeit die Lachswürfel auf Küchenpapier abtropfen lassen. In einer beschichteten Bratpfanne im heissen Öl bei Mittelhitze rundum insgesamt etwa 2 Minuten braten. Auf dem Curry anrichten, alles mit Basilikumblättern – eventuell in Streifen geschnitten – garnieren und das Gericht sofort servieren.