



Veda Genuss

Kreative und genussvolle Ayurveda-Küche mit allen Sinnen
Kochkurse, Kochpartys, Homecooking, Vorträge, Seminare

Das Genussrezept: Blitzschnelles-Fisch-Curry – in 20 Minuten fertig!

Bei meinen Kochkursen werde ich oft gefragt, ob im Ayurveda Fisch und Fleisch „erlaubt“ sind. Das sind sie auf jeden Fall, denn sie liefern hochwertiges Eiweiß, was bei keiner ayurvedischen Mahlzeit fehlen darf. Allerdings hat Eiweiß die Eigenschaft sauer, die auch im Ayurveda als nicht unbedingt gesundheitsförderlich angesehen wird. Durch die Gewürze Kurkuma und Kardamom wird die Säure „neutralisiert“, trotzdem ist die Empfehlung Fisch und Fleisch nur mittags zu essen, da zu dieser Tageszeit unser „Verdauungsfeuer“ am besten brennt und es Abends zu schwer verdaulich wäre. Zu diesem Blitz-Curry schmeckt am Leckersten dampfender Basmatireis. Guten Appetit!

Für 4 Personen

2 EL Ghee

1/2 TL Senfsamen, ganz

1 mittelgroße Zwiebel, in dünne Streifen geschnitten

nach Geschmack 1-2 Knoblauchzehen, fein gehackt (ja ja! Im Ayurveda auch erlaubt :-)) ... mittags)

400 g Kirschtomaten, halbiert – schnellere Alternative: 3-4 EL Tomatenmark

1 TL fein gehackter, frischer Ingwer

1 Prise Cayenne-Pfeffer

1 TL gemahlener Koriander

1,5 TL gemahlener Kreuzkümmel

1/4 TL gemahlener Kardamom

1 TL Kurkuma

ggf. 1 Prise Asafoetida

1 TL Salz

600 – 800 g Seelachs, Lachs oder Kabellau

nach Geschmack 100 ml Kokosmilch oder 1-2 EL Kokospaste

1 Zitrone, geviertelt

nach Geschmack Koriandergrün zum Garnieren

- Ghee in einer Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen und die Senfsamen 2-3 Minuten anrösten, bis sie platzen
- Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und ca. 5-7 Minuten goldbraun anbraten
- nun die restlichen Gewürze geben und umrühren, dann die Tomaten hinzufügen
- die Pfanne abdecken und 4-5 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Soße dickflüssig ist
- Salz und 200 ml Wasser hinzugeben
- wenn Du Tomatenmark benutzt, 400 ml Wasser und Salz sofort hinzufügen und 4-5 Min. köcheln lassen, bis die Soße dickflüssig ist
- sobald die Soße wieder kocht, die Fischfilets hineingeben und sie mit etwas Soße bedecken
- abdecken und 2 Min. köcheln lassen
- die Fischfilets vorsichtig wenden und weitere 2 Min. köcheln lassen
- die Filets herausnehmen, Kokosmilch oder -creme in die Soße geben und umrühren
- mit Reis, Zitronenspalten und frischem Koriander servieren