

# LACHS-CURRY

---

## Zutaten (Zum Marinieren)

- 900g Lachsfilet ohne Haut, vorzugsweise aus dem Mittelstück
- 1/3 TL Salz
- 1/3 TL [Cayennepfeffer](#)
- 1/3 TL [Kurkumapulver](#)

## Zutaten (Zum Pochieren)

- 3 TL braune [Senfsamen](#)
- 1,5 EL [Koriandersamen](#), gemahlen
- 1 TL [Kreuzkümmel](#), gemahlen
- 1/4 TL [Kurkumapulver](#)
- 1 TL [Curry Mumbai](#)
- 1/2 TL [Cayennepfeffer](#)
- 3/4 TL Salz
- 200g Tomaten
- 3 EL Olivenöl
- 1/2 TL [Fenchelsamen](#)
- 15 [Curryblätter](#)

Die Lachsfilet in 5 x 7,5 cm grosse Stücke teilen. von beiden Seiten mit Salz, Cayennepfeffer und Kurkumapulver einreiben. Den Fisch in einen Gefrierbeutel geben und 1-6 Stunden kühl stellen. 2,5 TL Senfsamen in einer sauberen Gewürzmühle oder in einem Mörser mahlen und in eine Schüssel geben. Gemahlene Koriandersamen, Kreuzkümmel, Kurkumapulver, Currypulver, Cayennepfeffer, Salz, Tomaten und 120ml Wasser hinzufügen. Gründlich vermischen und beiseite stellen.

Das Öl in einer grossen Kasserolle bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen und die restlichen Senfsamen hineingeben. Sobald sie nach wenigen Sekunden zischend zu hüpfen beginnen, die Fenchelsamen zugeben. Einmal umrühren, dann die Currypaste, 250ml Wasser und die Curryblätter hinzufügen. Bei niedriger Temperatur 10 Minuten sanft köcheln lassen. Die Sauce kann nun bei Bedarf für einige Stunden kühl gestellt werden.

Zum Pochieren die Sauce in einer Kasserolle erhitzen und die Fischstücke nebeneinander hineinlegen. Bei niedriger Temperatur etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis die Fischstücke auf der Unterseite gar sind. Dann die Stücke vorsichtig wenden und weitere 4-5 Minuten in der Sauce ziehen lassen, bis der Fisch gerade eben gar ist.

*LaCucina*