

FISCHKOPF-CURRY

Zutaten für die Marinade

- 900g Fisch (Red Snapper, Wolfsbarsch, Felsenbarsch)
- 1/3 TL Salz
- 1/3 TL [Cayennepfeffer](#)
- 1/3 TL [Kurkumapulver](#)

Zutaten für die Sauce

- 3 EL Erdnussöl
- 1 TL [braune Senfsamen](#)
- 1 TL [Kreuzkümmel](#), ganz
- 1/2 TL [Bockshornkleesamen](#)
- 1/2 TL [Fenchelsamen](#), ganz
- 15 [Curryblätter](#)
- 200g Zwiebeln, fein gehackt
- 4 TL [Knoblauchscheiben](#)
- 6 frische grüne Vogelaugenchilis, quer in dünne Ringe geschnitten.
- 2 TL geschälte und fein geriebene frische Ingwerwurzel
- 200g Tomaten, geschält und gehackt
- 2 EL [Koriandersamen](#), gemahlen
- 1 EL [Kreuzkümmel](#), gemahlen
- 4 TL [Fenchelsamen](#), gemahlen
- 1/2 TL [Kurkumapulver](#)
- 1 TL [Cayennepfeffer](#)
- 4 TL [Rosenpaprika](#)
- 3 EL dickflüssige Tamarindenpaste
- 2 TL Salz
- 400ml Kokosmilch aus der Dose.

Zuerst den Fisch marinieren. Von den Kiemen ausgehend mit einem scharfen Messer auf beiden Seiten im Abstand von 2,5 cm tief und leicht diagonal einschneiden. Innen und aussen mit Salz, Cayennepfeffer und Kurkumapulver bestreuen und einreiben. Den Fisch in einen Gefrierbeutel geben und mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank legen. Für die Sauce das Öl in einer breiten Kasserolle bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen und die Senf und Kreuzkümmelsamen hineingeben. Sobald sie nach wenigen Sekunden zischend zu hüpfen beginnen, die Bockshornkleesamen und die Fenchelsamen zugeben. 2 Sekunden später Curryblätter, Zwiebelwürfel, Knoblauch und Chilis hinzufügen. Unter Rühren 2 Minuten andünsten. Dann 4 EL Wasser zugeben, den Deckel auflegen und alles bei niedriger Temperatur weitere 5 Minuten dünsten, bis die Zwiebeln weich sind. Ingwer und Tomaten hinzufügen und weitere 2 Minuten rühren. Gemahlene Koriandersamen, Kreuzkümmel, Fenchelsamen, Kurkumapulver, Cayennepfeffer und Paprikapulver dazugeben und 10 Sekunden unterrühren. 475ml Wasser, Tamarindenpaste und Salz gründlich untermischen, den Deckel auflegen und das Ganze 15 Minuten leise köcheln lassen. Anschliessend die Kokosmilch einrühren. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Den Fisch in eine grosse Auflaufform legen und mit der Sauce übergiessen. Mit Aluminiumfolie abdecken und etwa 25 Minuten im Ofen garen, gelegentlich mit Sauce begiessen.