

ASMA'S

INDISCHE KÜCHE



MEINE FAMILIENREZEPTE AUS DEM
DARJEELING EXPRESS

atVERLAG





ASMA'S INDISCHE KÜCHE

Asma Khan

Meine Familienrezepte
aus dem Darjeeling Express

atVERLAG

Hinweise: Die angegebenen Backtemperaturen gelten für konventionelle Backöfen mit Ober-/Unterhitze. Bei Verwendung von Umluft reduzieren Sie die angegebene Backofentemperatur um 20 Grad. Sofern nicht anders vermerkt, ist bei den genannten Zutaten (Gemüse, Eier usw.) immer eine mittlere Größe gemeint.

7	Meine indische Küche
16	Für zwei
61	Für die Familie
99	Mit Freunden
132	Festliche Mahlzeiten
174	Menüvorschläge
176	Register
182	Dank

Die Originalausgabe dieses Buches ist unter dem Titel »Asma's Indian Kitchen« 2018 bei Pavilion Books, London, erschienen. Copyright Text © 2018 Asma Khan. Diese Ausgabe ist eine von Pavilion Books genehmigte Lizenzausgabe.

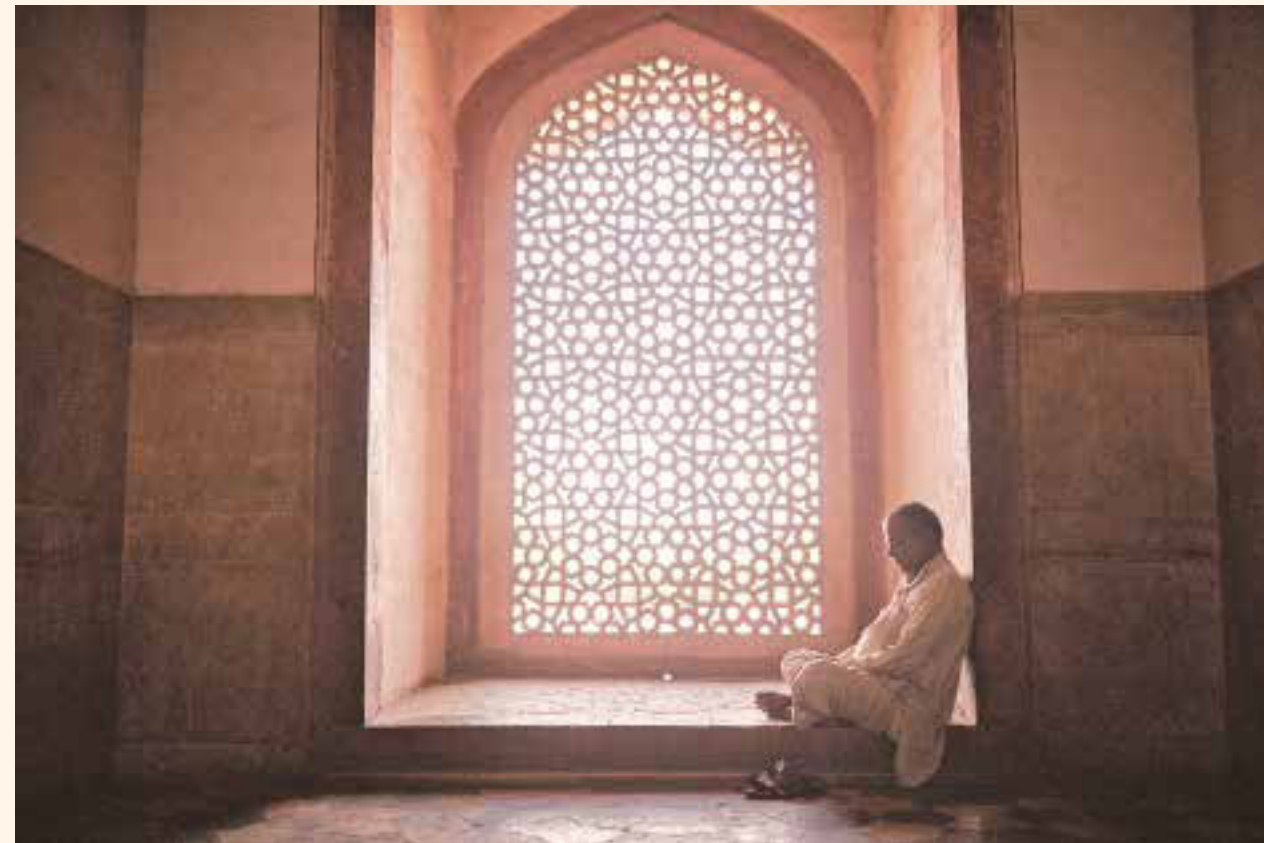
Aus dem Englischen übersetzt von Susanne Bonn

© 2020
AT Verlag, Aarau und München
Druck und Bindearbeiten: 1010 Printing International Ltd
Printed and bound in Hong Kong

ISBN 978-3-03902-087-4

www.at-verlag.ch

Der AT Verlag wird vom Bundesamt für Kultur mit einem Strukturbeitrag für die Jahre 2016–2020 unterstützt.



Meine indische Küche



Eine Immigrantin und das Essen

Als ich aus Kalkutta nach Großbritannien kam, um bei meinem Mann zu leben, konnte ich nicht kochen. Ich kaufte in den Buchläden von Cambridge verramschte indische Kochbücher, um die Fotos zu betrachten, die mich an die vertrauten Aromen meiner Heimat erinnerten. Während meines ersten Winters in England froh der Fluss Cam zu. Ein kalter, feuchter Wind blies mir schneidend wie mit Messern ins Gesicht, als ich im Park das Radfahren übte. Ich war überzeugt, dass die traditionelle Beschreibung der Hölle völlig falsch ist: Die Hölle waren nicht Feuer und glühende Flammen, sondern zugefrorene Flüsse, eisiger Wind und eine Küche, in der es nicht nach den vertrauten heimischen Aromen duftete.

Bei einer meiner Übungsstunden auf dem Rad fuhr ich ein Stück weiter als sonst und kam an einem Haus vorbei, aus dem der unverkennbare Duft von indischen Fladenbrot aufstieg. Ich sprang vom Rad. Von draußen, wo ich stand, konnte ich das Brot, das gerade in Ghee gebacken wurde, riechen. Ich wurde von der Sehnsucht übermannt und hätte am liebsten geklingelt und gefragt, ob sie die Parathas wohl mit mir teilen würden. Aber ich ging nicht zur Tür. Ich stand wie angewurzelt auf dem Bürgersteig und weinte.

In diesem Augenblick wurde mir klar, dass ich diesen fremden Ort nur in eine Art Zuhause verwandeln konnte, indem ich Essen wie zu Hause kochte. So begann meine kulinarische Reise. Ich begann zu kochen, damit mein Ein-Zimmer-Apartment in Cambridge sich mehr wie ein Zuhause anfühlen sollte. Das Haus, in dem ich lebte, war ein College-Wohnheim, aber statt Studentenbuden gab es dort Wohnungen für Dozenten. Ich war keins von beidem und kannte niemanden im College. Ich musste also andernorts Freunde finden und dachte, wenn ich kochte, könnte ich Gäste in meine Wohnung einladen, mit ihnen essen und vielleicht eine Möglichkeit finden, auf diesem Weg eine Brücke zu bauen.

Im Lauf der Jahre habe ich entdeckt, dass Essen eine wunderbare, verbindende Kraft hat, die Immigrantinnen die Möglichkeit gibt, in einem neuen Land Wurzeln zu schlagen. Mit anderen das Brot zu brechen, führt zu Gesprächen über »zu Hause«, ganz gleich, wie weit entfernt das ist oder wie wenig die Leute über ein Land oder eine Kultur wissen. Ich teile immer gern einen Teller Parathas mit Leuten, die an meine Tür klopfen.

Das kulinarische Erbe meiner Familie

Ich habe das Glück, durch die adelige Herkunft sowohl mütterlicher wie väterlicher Seite ein großes kulinarisches Erbe antreten zu können. Väterlicherseits stamme ich aus dem Clan der Bargujar, einem Zweig der alten Suryavanshi Rajputen. Während der Herrschaft

Dieses Buch ist nach Anlässen gegliedert, von Mahlzeiten für zwei bis zur großen Runde von Familie und Freunden. Die Rezepte im Kapitel »Mahlzeiten für zwei« sind nicht nur für die Gelegenheiten bestimmt, an denen Sie ein intimes Abendessen mit einem lieben Menschen planen, sie sind auch genau richtig, wenn Sie sich nach einem anstrengenden Tag selbst verwöhnen möchten. Kochen hat für mich eine klärende, reinigende Wirkung. Wenn an einem Tag nicht alles nach Plan gelaufen ist, können Sie am Abend wieder die Kontrolle übernehmen und eine besondere, stärkende Mahlzeit für sich kochen – mir geht es danach regelmäßig wieder besser.

Das Kapitel »Mahlzeiten für die Familie« enthält etliche meiner Lieblingsrezepte, die sich auch für die heikelsten Esser eignen. Bei diesen Gerichten lässt sich die Schärfe leicht anpassen, je nachdem, ob auch Kinder am Tisch sitzen oder Erwachsene, die es lieber etwas weniger scharf mögen.

Wenn ich Freunde einlade, möchte ich nicht die meiste Zeit in der Küche verbringen, sondern mit meinen Gästen. Dieser Hintergedanke bestimmt die Auswahl der Rezepte im Kapitel »Mahlzeiten mit Freunden«: Sie lassen Ihnen genug Zeit zum Kochen und Vorbereiten, sodass Sie nicht bis zur letzten Minute am Herd stehen müssen.

Zum Schluss hoffe ich, dass die Rezepte im Kapitel »Festliche Mahlzeiten« Sie dazu inspirieren werden, auch einmal etwas zu wagen. Manche dieser Rezepte erfordern einiges an Vorbereitungs- und Kochzeit, ergeben aber wirklich aufsehenerregende Kreationen, die wahrlich einer königlichen Festtafel würdig wären.

Mit Menschen, die Sie lieben, Essen zu teilen, sollte Freude und Glück bedeuten. Sie können eine Brücke bilden und Menschen aus den verschiedensten Ecken an Ihrem Tisch zusammenbringen. Essen ist Freude. Ich hoffe, dass Sie beim Kochen, Essen und Teilen der Gerichte aus diesem Buch ebenso viel Freude haben, wie ich beim Schreiben hatte.

Techniken für Ihre indische Küche

Über einen außergewöhnlichen Koch zu verfügen, war zu Hause in Kalkutta ein besonderer Trumpf. Wir hatten unseren Koch Haji Saheb von der Urgroßtante meiner Mutter geerbt; ihn uns zu überlassen, war das größte Geschenk, das sie uns nach ihrem Tod machen konnte. In einer Gesellschaft, in der alle Zugang zu denselben Zutaten haben und alle das Gleiche kochen können, konnte sich eine Familie von den anderen vor allem durch die Raffinesse der Zubereitung abheben. Ein feines Gespür beim Kochen wurde hoch geschätzt. Ich rate Ihnen ebenfalls zu einem bedachten Umgang mit den Zutaten. Wenn Sie Gewürze zu einem Gericht geben, bedenken Sie, dass es viel leichter ist, etwas hinzuzufügen, als es wieder zu entfernen. Nehmen Sie sich die Zeit, die auf den folgenden Seiten beschriebenen Techniken durchzulesen. Wenn Sie sich daran halten, gelingen Ihnen alle Gerichte besser – die nach den Rezepten aus diesem Buch wie auch aus anderen indischen Kochbüchern.

Kochen mit Zwiebeln

Es gibt keine Abkürzung beim Anbraten von Zwiebeln. Der erste Schritt besteht darin, die Zwiebel zu schälen, zu halbieren und danach jede Zwiebelhälfte in möglichst dünne und gleichmäßige Ringe zu schneiden. Damit die Zwiebelringe im heißen Öl gleichmäßig garen, ist es wichtig, dass sie möglichst gleichmäßig dick sind.

Erhitzen Sie das Öl bei mittlerer bis starker Hitze in einer schweren Pfanne. Tauchen Sie zur Probe einen Zwiebelring ins heiße Öl. Es sollte sofort zu zischen beginnen. Wenn es das nicht tut, ist das Öl nicht heiß genug. Erhitzen Sie es während etwa fünf Minuten weiter, und versuchen Sie es dann noch einmal. Zischt es, sobald die Zwiebel mit dem heißen Öl in Berührung kommt, können Sie die Zwiebeln anbraten. Legen Sie dann neben dem Herd einen Schaumlöffel und einen großen Teller bereit.

Lassen Sie alle Zwiebelringe vorsichtig in das heiße Öl gleiten. Die Temperatur sinkt ab, sobald die Zwiebeln in der Pfanne sind, aber sie steigt auch bald wieder, und die Zwiebeln beginnen zu brutzeln. Rühren Sie sie sanft um. Anfangs wird das Öl etwas trüb, wenn die Zwiebeln das in ihnen enthaltene Wasser abgeben. Nach etwa 10 Minuten verschwindet diese Eintrübung wieder; die Zwiebeln glänzen jetzt und färben sich eventuell leicht rosa. Streuen Sie nun eine große Prise Salz über die Zwiebeln. Das habe ich von unserem Koch gelernt: Das Salz zieht das Wasser aus den Zwiebeln und beschleunigt die Bräunung. Aber auch wenn hier von »beschleunigen« die Rede ist, dauert das Anbraten von Zwiebeln seine Zeit; sie brauchen mindestens weitere 20 Minuten in der Pfanne. Rühren Sie die Zwiebeln während der ganzen Kochzeit, damit sie gleichmäßig garen, bis sie am Rand goldbraun werden und in der Mitte eine schöne Karamellfarbe annehmen. Sie sehen es aber nicht nur, sondern können es auch riechen, wann sie fertig sind. Ihre Küche, Ihre Kleider, Ihr Haar, vielleicht sogar die Wohnung Ihrer Nachbarn wird nach wunderbar karamellisierten Zwiebeln riechen!

Nun kommen Schaumlöffel und Teller zum Einsatz, die Sie neben dem Herd bereitgelegt haben. Sobald die Zwiebeln karamellisiert sind, ist es nämlich wichtig, sie schnell aus dem Öl zu heben. Denn sie können im Nu verbrennen, wenn Sie erst hektisch nach dem richtigen Löffel und Teller suchen müssen. Nehmen Sie also die Zwiebeln mit dem Schaumlöffel aus dem heißen Öl, breiten Sie sie auf dem Teller aus und trennen Sie mit einer Gabel die Ringe, die noch zusammenhängen. Lassen Sie die Zwiebeln auf dem Teller abkühlen. Ich empfehle, die Zwiebeln auf einen Teller zu legen, nicht auf Küchenpapier, denn so werden sie schön knusprig.

Die Kunst, Zwiebeln zu karamellisieren, ist eine wichtige Fähigkeit in der indischen Küche. Schön gebräunte, langsam knusprig gebratene Zwiebeln vervollkommen mit ihrer Farbe und ihrem Aroma jedes Gericht, das Sie zubereiten.

Kochen mit Chilis

Mir geht es beim Kochen mit Chilis mehr um ihr Aroma als um ihre feurige Schärfe. Oft lasse ich die Schoten ganz, um sie vor dem Servieren leicht wieder herausnehmen zu können. Von unserem Koch zu Hause habe ich folgende Technik gelernt: Er ritzte die grünen Chilischoten an den Seiten ganz leicht ein, um mehr Chiliaroma in die Speisen zu

Zucchini Sabzi v

Dieses einfache bengalische Gericht wird meist aus Gemüseresten zubereitet – was Sie gerade zur Hand haben, reif ist und in Stücke geschnitten werden kann. Zu Hause haben wir dafür oft junge *Turai* (Flügelgurken) verwendet, ein indisches Gemüse, das an Zucchini erinnert. Bohnen und Karotten funktionieren in diesem Rezept ebenfalls gut, weil sie relativ schnell gar werden. Da die meisten Inder sehr sparsam sind und nichts wegwerfen, machen viele dieses Gericht auch mit Gemüseschalen. Es ist eine wunderbare Möglichkeit, Gemüsereste aufzubrauchen und mit dem, was Sie haben, länger auszukommen.

Ich habe hier Zucchini verwendet; sie sind in Indien nicht sehr verbreitet, in anderen Teilen der Welt dagegen sehr. Ich mag ihre Farbe und ihren knackigen Biss. Dieses Gericht ist sehr

unkompliziert; Sie können sich entspannt mit Ihrem Gegenüber unterhalten, während Sie das Gemüse schneiden. Es werden dafür weder Zwiebeln noch Knoblauch angebraten – zwei Dinge, die die Zubereitung von indischem Essen oft in die Länge ziehen –, und es entsteht auch nicht zu viel Unordnung in der Küche.

Getrocknete Chilischoten, Schwarzkümmel und Kurkuma verleihen dem Gericht ein schönes Aussehen und einen großartigen Geschmack. Außerdem passt es zu fast allem: zu Fleisch, zu Fisch, ich mag es sogar als Füllung in indischem Brot. Zucchini-Sabzi schmeckt auch kalt sehr lecker, obwohl es dann weniger knackig ist. Falls Reste bleiben, sind sie ideal zum Mitnehmen am nächsten Tag.

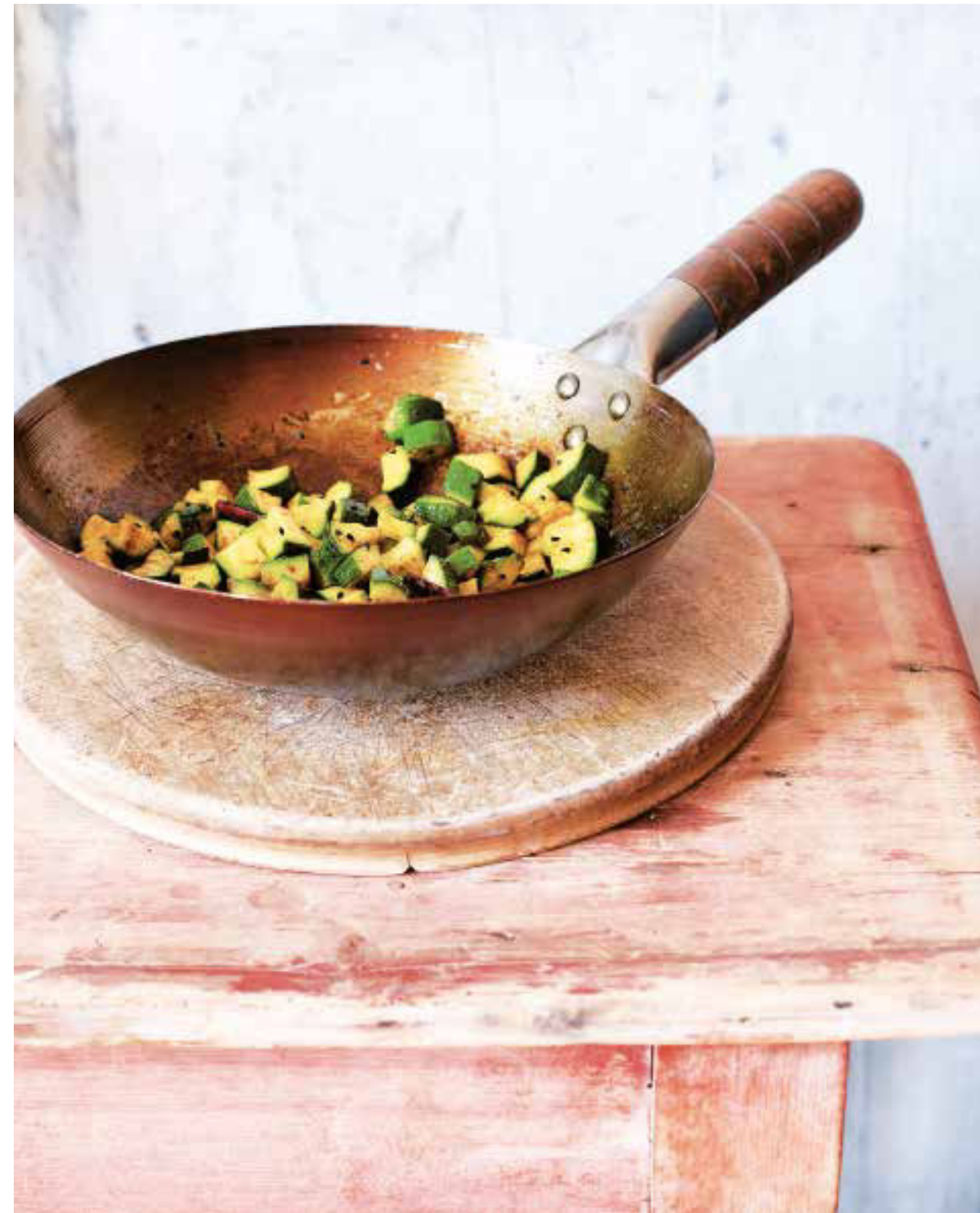
**Für 2 Personen als Hauptgericht
oder für 4 als Beilage**

2 EL Pflanzenöl
2 getrocknete rote Chilischoten, halbiert
½ TL Schwarzkümmel
400 g Zucchini, 1 cm groß gewürfelt
½ TL gemahlene Kurkuma
½ TL Salz

Das Öl bei mittlerer bis starker Hitze in einer tiefen Pfanne oder im Wok erhitzen. Die getrockneten Chilischoten und den Schwarzkümmel in die Pfanne geben. Sofort die gewürfelten Zucchini dazugeben und umrühren.

Kurkuma und Salz hinzufügen und unter Rühren bei starker Hitze 2–3 Minuten anbraten. Es ist wichtig, die Zucchini nicht zu lange zu garen: Sie sollten noch einen leicht knackigen Biss haben. Probieren Sie ein Stück: Es sollte ganz durchgegart sein, aber weit davon entfernt, weich und matschig zu werden. Den Topf vom Herd nehmen, solange die Zucchini noch glänzend und fest sind, denn sie garen in der Resthitze der Pfanne weiter.

Vor dem Servieren abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.



»Warum hast du dein Gastro-Unternehmen nach einem Zug benannt?«

Diese Frage wird mir oft gestellt. Der »Darjeeling Express« ist eine Meterspur-Dampfeisenbahn, die in den Ausläufern des Himalajas verkehrt und Urlauber aus der Ebene um Kalkutta in die Berge von Darjeeling bringt. Als ich im April 2012, nachdem ich meine mündliche Prüfung zum Dr. jur. abgelegt und bestanden hatte, zurück nach Hause, nach London, kam, wurde mir nach den ersten Stunden der Begeisterung bald klar, dass ich keine Lust hatte, Jura zu unterrichten. Stattdessen beschloss ich, ein Gastro-Unternehmen zu eröffnen.

Am selben Abend meldete ich mein Unternehmen online bei der zuständigen Behörde an und hatte nicht damit gerechnet, dass ich bereits nach dem Namen der Firma gefragt würde. Ich gab das Erstbeste ein, was mir einfiel: »Darjeeling Express«. Die Reisen, die ich als Kind mit dem »Darjeeling Express« gemacht habe, sind mit schönen Erinnerungen verbunden. Wir entkamen damit der schwülen Hitze von Kalkutta. Während sich der Zug langsam und mühevoll unter Schnaufen und Keuchen durch die Berge wand, betrachtete ich fasziniert die Landschaft. Wo der Zug nahe den Bergflanken entlangfuhr, drückte ich mein Gesicht an das Fenster des Waggons und rief meinen Namen, damit die Berge ihn als Echo zurückwarfen. Ich erinnere mich an das Gefühl von damals, meine Welt ganz unter Kontrolle zu haben – frei zu sein und Herrin meines Schicksals. Ich stellte mir vor, dass ich selbst den Zug lenkte und dass die Berge zu meiner Begrüßung meinen Namen riefen. Jahrzehnte später saß ich nun in meiner Wohnung in London, mein Sohn neben mir, und fühlte mich zurückversetzt in dieses Gefühl der Freiheit und Freude, in die Fantasie meiner Kindheit. Die Zeit für meinen »Darjeeling Express« war gekommen. Endlich würde ich wirklich diesen berühmten Zug durch die großartige Berglandschaft lenken.



Murgh Rezala

Aromatischer Hähncheneintopf

Dieses ungewöhnliche milde, aromatisch duftende Hähnchengericht gleicht gewissen persischen Eintöpfen und ist auch nur in den Regionen Indiens verbreitet, die früher Handelskontakte mit den Persern hatten. Es wird in Bengalen, Indien und Bangladesch zubereitet. Die Schärfe der grünen Chilischoten ist sehr subtil. Die Verwendung von frisch gepresstem Zitronensaft ist möglicherweise ein Beitrag der Inder, denen die persischen eingelegten Zitronen zu sauer waren. Das Gericht ist so mild, dass auch Kinder es gern essen, und deshalb eignet es sich perfekt für die ganze Familie.

Für 4 Personen

- 6 EL Pflanzenöl oder Ghee
- 1 großes Indisches Lorbeerblatt
- 1 Stück Cassia-Zimt, 5 cm lang (siehe Seite 13)
- 2 Hülsen Grüner Kardamom
- 2 Nelken
- 250 g Zwiebeln, in dünne Halbmonde geschnitten
- 2 TL Salz
- 4 ganze, enthäutete Hähnchenkeulen, Ober- und Unterschenkel
- 1 EL zerstoßener Knoblauch
- 1 EL zerstoßener frischer Ingwer
- 1 EL gemahlener Koriander
- 500 g griechischer Joghurt
- 3 grüne Chilischoten
- Saft von 1 Zitrone
- 2 EL Kristallzucker
- 1 Handvoll Minzeblätter zum Garnieren

Das Öl oder Ghee bei mittlerer bis starker Hitze in einem Topf oder einer Pfanne mit schwerem Boden erhitzen. Die ganzen Gewürze ins heiße Öl geben und unter Rühren einige Sekunden anbraten, bis sie ihre Aromen entfalten.

Unter weiterem Rühren die Zwiebelscheiben und 1 Prise Salz hinzufügen (Salz beschleunigt den Prozess des Anschwitzens) und auf mittlerer Hitze dünsten, bis die Zwiebeln weich und glasig sind; je nach Sorte und Feuchtigkeitsgehalt dauert das etwa 10–12 Minuten. Die Zwiebeln sollten nicht braun werden, denn das Gericht soll insgesamt blass bleiben.

Die Hähnchenkeulen zu den weich gedünsteten Zwiebeln in die Pfanne geben. Die Temperatur erhöhen, Knoblauch, Ingwer und gemahlene Koriander hinzufügen.

Damit sich keine Klumpen bilden, den Joghurt erst kräftig durchrühren und dann zum Huhn in die Pfanne geben. Wenn die Sauce anfängt zu kochen, die Hitze reduzieren und das Ganze zugedeckt 25 Minuten köcheln lassen. Dann den Deckel abnehmen, die Hähnchenteile wenden und weitere 10 Minuten garen. Die Chilischoten hinzufügen und weitere 10 Minuten mitköcheln lassen.

Die Pfanne vom Herd nehmen, Zitronensaft und Zucker dazugeben und unterrühren, zuletzt die Minze hinzufügen.

Statt der ganzen können auch enthäutete, in Stücke geschnittene Hähnchenkeulen ohne Knochen verwendet werden. In diesem Fall reduziert sich die gesamte Garzeit von 45 auf 35 Minuten.



Boora Chenni Ki Kheer

Milchreis mit braunem Zucker ▾

Eine Variante dieses Desserts gibt es in so gut wie jedem indischen Haushalt. Als ich vor vielen Jahren einmal nicht genügend weißen Zucker dafür zuhause hatte, ersetzte ich ihn durch braunen Zucker und war völlig begeistert von dem Ergebnis, denn es erinnerte mich an das bengalische *Jaggery Kheer*, das ich als Kind gegessen habe. Sie können für dieses Rezept braunen Zucker jeder Art verwenden; ich nehme am liebsten unraffinierten Zucker. Die Mengenangabe für den Zucker ist nur eine grobe Richtlinie, denn die verschiedenen Zuckersorten haben auch eine unterschiedliche Süßkraft. Passen Sie die Menge nach Geschmack an und bedenken Sie dabei, dass der Milchreis abgekühlt weniger süß schmeckt. Ich gebe dieses Dessert zum Abkühlen und Servieren gerne in eine unglasierte Terrakottaschüssel. Darin entfalten sich die Aromen sehr gut und es erhält einen rustikalen Touch. Natürlich können Sie auch jede andere Servierschüssel verwenden oder den Milchreis auch in einzelne Portionsschalen anrichten.

Für 6–8 Personen

30 g Basmatireis
2,4 l Vollmilch
4 Hülsen Grüner Kardamom
1 großes Indisches Lorbeerblatt
4 gehäufte EL brauner Zucker (Menge je nach Süßkraft des Zuckers anpassen)
Pistazienstifte zum Garnieren, nach Wunsch

Den Reis mehrmals in kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar abläuft, dann in eine Schüssel geben und 30 Minuten in frischem Wasser einweichen.

Die Milch bei mittlerer bis starker Hitze in einem Topf mit schwerem Boden erhitzen und unter häufigem Umrühren zum Kochen bringen. Wenn sie kocht, die Kardamomhülsen und das Lorbeerblatt hinzufügen und nun bei schwacher Hitze 45 Minuten stetig weiterköcheln lassen.

Den eingeweichten Reis abgießen und zur Milch geben. Da der Reis dazu neigt, am Topfboden anzuhängen, nun öfter rühren. Weitere 15 Minuten garen, bis die Milch um die Hälfte eingekocht ist. Den Zucker zur Reismischung geben und sanft umrühren, bis er aufgelöst ist. Abschmecken und dabei bedenken, dass der Milchreis weniger süß schmeckt, wenn er abgekühlt ist.

Den Topf vom Herd nehmen und den Milchreis 1 Stunde abkühlen lassen, dann in eine Schüssel füllen und zugedeckt 2 Stunden kühl stellen.

Den Milchreis in Schalen verteilen und, nach Wunsch mit Pistazienstiften garniert, servieren.



Macher Jhol

Bengalisches Fischcurry

In Bengalen wird für dieses Rezept üblicherweise eine heimische Karpfenart namens *rohu* verwendet, die nicht leicht zu entgräten ist. Für eine große Runde lohnt es sich, auf bereits filetierten Fisch zurückzugreifen – das macht Ihnen und Ihren Gästen das Leben leichter. Wenn Sie Senföl in guter Qualität bekommen können, gibt das diesem Gericht ein wunderbares, authentisches Aroma. Sie sollten es in Indien- oder Asialäden finden.

**Für 6 Personen als Hauptgericht oder
für 12 als Teil eines mehrgängigen Menüs**

1½ kg Fischfilets (z. B. Kabeljau oder Heilbutt),
gehäutet und entgrätet

3 TL Salz

1½ TL gemahlene Kurkuma

6 EL Pflanzen- oder Senföl

1 große Zwiebel, fein gerieben

4 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 Stück Ingwer, 2–3 cm lang,
zu einer Paste zerstoßen

1 EL gemahlener Koriander

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL Chilipulver

3 EL Tomatenmark

200 g Tomaten, 2–3 cm groß gewürfelt

600 ml warmes Wasser

½ TL Zucker

Zum Garnieren

grüne Chilischoten

einige Zweige frischer Koriander

Die Fischfilets in 12 gleich große Portionen teilen. 1 Teelöffel Salz und 1 Teelöffel Kurkuma mischen, den Fisch rundum damit einreiben und 30 Minuten ruhen lassen.

In einem flachen, weiten Topf 5 Esslöffel Öl erhitzen. Falls Sie Senföl verwenden, dieses rauchheiß erhitzen – das nimmt ihm die bittere Schärfe –, dann wieder auf mittlere bis starke Hitze reduzieren. Die Fischstücke im heißen Öl scharf anbraten, aber nicht ganz durchgaren. Herausheben und auf einem Teller beiseitestellen.

Im gleichen Topf nun Zwiebel, Knoblauch und Ingwer unter Rühren 2 Minuten anbraten. Falls die Paste anbrennt, ein Schuss Wasser dazugeben. Den restlichen Teelöffel Salz und ½ Teelöffel Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel, Chilipulver, Tomatenmark und die Tomatenwürfel hinzufügen. 600 ml warmes Wasser dazugießen und 5 Minuten weitergaren. Bei weiterhin mittlerer bis starker Hitze die Flüssigkeit 15 Minuten einkochen lassen, bis das Öl an die Oberfläche steigt und sich am Topfrand sammelt.

Die Fischstücke vorsichtig, möglichst in einer Lage nebeneinander, wieder in den Topf legen und mit der Sauce bedecken, sodass sie von allen Seiten gleichmäßig garen, ohne zu zerfallen. Den Zucker hinzufügen und die Filets zugedeckt bei sanfter Hitze fertig garen – das sollte höchstens 5 Minuten dauern.

Zum Servieren mit ganzen grünen Chilischoten und frischen Korianderblättern garnieren.

