



CLUB KOCHENDER MÄNNER  
4310 RHEINFELDEN

## Chochete vom 17.10.2019 – Tisch 2

Papadam-Cracker und Bier

\*\*\*

Curry-Garnelen

Tandoori-Chicken

Seeteufel mit Zwiebeln und Tomaten

Lammcurry mit Jeera-Reis

Gelbes Dal mit Spinat

Chapati

Naanbrot

Basmatireis

\*\*\*

Reispudding

## Seeteufel mit Zwiebeln und Tomaten

### Für 4 Personen

|     |     |                               |
|-----|-----|-------------------------------|
| 1   | EL  | Koriandersamen                |
| 1   | EL  | Kreuzkümmelsamen              |
| 1   | TL  | Fenchelsamen                  |
| 1   | EL  | Anissamen                     |
| 1   | EL  | Kurkuma gemahlen              |
| 2   | Stk | Zwiebeln rot                  |
| 2-3 | Stk | Knoblauchzehen                |
| 3   | Stk | Tomaten                       |
| 2   | EL  | Öl                            |
| 10  | g   | Ingwer gerieben               |
| 1/2 | TL  | Chilipulver                   |
| 1/2 | TL  | Fenchelsamen gemahlen<br>Salz |
| 450 | g   | Seeteufelfilet                |
| 1   | EL  | Zitronensaft                  |
| 2   | EL  | Koriander gehackt             |

Koriander-, Kreuzkümmel-, Fenchelsamen und Anis in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis die Gewürze zu duften beginnen.

Kurkuma zugeben und kurz mitrösten. Die Gewürzmischung abkühlen lassen und anschliessend zu einem feinen Pulver mahlen.

Zwiebeln in feine Würfel schneiden.

Knoblauch in feine Würfel schneiden.

Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken, häuten, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Das Öl erhitzen und das Gewürzpulver darin bei schwacher Hitze unter Rühren 6 bis 8 Minuten rösten.

Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und ca. 2 Minuten mitbraten.

Dann Chili und Fenchel dazugeben und ebenfalls kurz mitbraten. Zuletzt die Tomatenwürfel hinzufügen und alles bei schwacher Hitze einige Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.

Den Fisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Fischstücke zu den Tomaten geben und bei schwacher Hitze 6 bis 8 Minuten gar ziehen lassen.

Mit Zitronensaft beträufeln und Koriander untermischen.

Dazu passt Basmatireis.