



Linsencurry mit Fisch im Kichererbsenteig

Zutaten (für vier Portionen)

800 g Fischfilet (z.B. Kabeljau, Seelachs, Schellfisch)
400 g rote Linsen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe (optional)
5 Curryblätter
1 grüne Chilischote
200 ml Kokosmilch
250 ml Mineralwasser mit Kohlensäure, kalt
250 g Kichererbsenmehl
4 EL gelbe Currypaste
Frische Pfefferminze, frischer Koriander
Kurkuma, Kreuzkümmel, Chilipulver, Salz
8 Stück Zitronengras
Ca. 2 Liter Frittierfett /-öl

Zubereitung (30 Minuten):

Die Currypaste ohne Fett anrösten, danach Zwiebelwürfel, Knoblauch (optional) und Linsen zugeben. In feine Würfel geschnittene Chilischote untermischen (ohne Kerne: mild, mit Kernen: scharf), anschließend die Curryblätter. Kurz nochmal rösten, dann mit Gemüsebrühe und einem Schuss Kokosmilch ablöschen. Ohne Deckel für etwa zehn Minuten leise köcheln lassen. Hin und wieder rühren, um ein Anbrennen zu vermeiden. Bei Bedarf immer wieder etwas Gemüsebrühe zugeben.

Für den Kichererbsenteig das Kichererbsenmehl mit je einem Teelöffel Kurkuma und Kreuzkümmel sowie einer Messerspitze Chili in ein hohes Gefäß geben. Langsam das eiskalte Mineralwasser mit einem Pürierstab einmischen, bis ein zäher, klebriger Teig entsteht. Den Fisch in fingerdicke Streifen schneiden. Nun das Zitronengras mit einem Messerrücken abklopfen und den Fisch darum wickeln oder aufspießen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen, danach im Kichererbsenmehl wenden. Die Fischspieße nun in den Backteig tunken und in 180 Grad Celsius heißem Fett ausbacken (Fritteuse oder kleiner Topf mit Öl oder Fett). Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Wer mag, kann nun noch Minze und frischen Koriander ins Linsencurry geben. Abschließend das Curry in Schüsseln anrichten und zwei Spieße auflegen.

Nährwerte pro Portion:

713 kcal – 10 g Fett – 73 g Eiweiß – 79 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist glutenfrei und pescetarisch.