



GEBACKENER FISCH MIT STREUSEL

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Backen: ca. 20 Min.

Würzpaste

- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 2 Teelöffel **Tandoori Masala**
- 1 Teelöffel **Chilipulver**
- ³/₄ Teelöffel **Salz**
- 2 Esslöffel **Wasser**
- 1 Esslöffel **Ingwer**, fein gerieben
- 600 g **Fischfilets** (z. B. Bio-Pangasius),
in Stücken

alles mischen

daruntermischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen

Streusel

- 4 Esslöffel **Paniermehl**
- 3 Esslöffel **Erdnussöl**
- 2 Teelöffel **Mangopulver** (Amchur)

alles mischen, gleichmässig auf den Fischstücken verteilen

Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

Tipp: Mangopulver schmeckt säuerlich-pikant. Es lässt sich durch 1 Esslöffel Limettensaft ersetzen.

Pro Person: 13 g Fett, 22 g Eiweiss, 6 g Kohlenhydrate, 1003 kJ (240 kcal)

Mild, scharf, schärfer, am schärfsten

Ob etwas scharf ist oder nicht, ist sehr subjektiv. Während eine Person bereits nach dem ersten Löffel einer rassigen Suppe Schweissperlen auf der Stirn hat, greift eine andere Person noch munter zum Schälchen mit den Chiliringen und gibt noch eine kräftige Portion dazu. Im Allgemeinen sind wir Schweizer jedoch nicht gewohnt, feurig scharf zu essen. Daher sind auch die scharfen Gerichte in diesem Buch so ausgelegt, dass sie für unsere Gaumen immer noch angenehm sind. Die Gerichte sind zur besseren Orientierung mit Chilischötchen gekennzeichnet:



Das Gericht hat eine leichte Schärfe.



Das Gericht hat eine pikante Schärfe.



Das Gericht hat eine rassige Schärfe.

Gerichte ohne Symbol sind mild.

Kinder mögen Scharfes in der Regel nicht. Wenn Sie dennoch ein Gericht mit 3 Chilischötchen kochen möchten, lässt sich die Schärfe ganz einfach verringern (siehe unten).

Wir haben die Gerichte in ihrem Original-Schärfegrad rezeptiert, jedoch immer so, dass wir Schweizer sie noch gut vertragen. Wer es feuriger mag oder eben weniger scharf, kann bei folgenden Zutaten mehr bzw. weniger begeben:

- rote oder grüne Chili (entkernt sind sie weniger scharf, gibt man die Kerne dazu, wird das Gericht schärfer)
- thailändische Currypasten (v. a. rote und grüne Paste)
- getrocknete Chiliflocken
- Chilipulver
- scharfe Bohnenpaste
- Wasabi-Paste
- Szechuan-Pfeffer
- grössere Mengen Ingwer machen ein Gericht auch scharf



Tandoori Masala

Eine Mischung aus Kurkuma, edelsüßem Paprika, Rosenspaprika, Chili, Safran, Garam Masala und Kardamom. Die Würzmischung wird zum Marinieren von Fisch, Geflügel und Fleisch verwendet. Der Fisch, das Geflügel oder das Fleisch werden dann sehr heiss im Tandoor-Ofen gebraten. Ersatz: Garam Masala oder Tandoori-Paste.

Indien