Fischfilets an würziger Joghurtsauce
Dhukhla machhi

Herkunft: Indien
Kategorie: Hauptspeisen, Fischgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

600 g Fischfilet
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
2 EL Weizenmehl
4 EL Öl
Für die Sauce
2 EL Öl
1 Zwiebel(n)
250 g Joghurt
4 Zehen(n) Knoblauch
1 cm Ingwer
1 TL Cayennepfeffer
½ TL Kurkuma
1 TL Koriander gemahlen
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

Vorbereitung

Die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken.

Zubereitung

Die Sauce zubereiten: Das Öl erhitzen, die Zwiebeln beifügen und glasig anziehen. Alle restlichen Zutaten für die Sauce in eine Schüssel geben und gut vermengen. Zu den Zwiebeln geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser beifügen. Die Fischfilets würzen und im Mehl wenden. Das Öl in erhitzen und die Fischfilets braten. Auf vorgewärmten Teller anrichten. Mit der Sauce überziehen.

© 2024 coquina.de