



## Bengalische Fischpfanne

### Zutaten:

600 g festes Fischfilet  
1 Zwiebel  
3 TL Knoblauchpaste  
20 g Ingwer  
1 grüne Chilischote  
2 EL Sesamöl  
1 EL Koriander  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
2 EL Suppenwürze  
1 KL schwarze Senfsamen  
1 KL Schwarzkümmel  
1 KL Fenchelsamen  
1 KL Kreuzkümmel  
450 ml Wasser  
80 ml passierte Tomaten  
200 g griechisches Joghurt

Reis als Beilage

Chilipulver, Koriander, Zitrone,  
Salz, Pfeffer zum Abschmecken

### Zubereitung:

Für die Zubereitung die Senfsamen, Kümmel, Fenchel und Kreuzkümmel kurz in einer Pfanne ohne Fett anrösten und anschließend mörsern.

Zwiebel, Ingwer und Chilischote zuputzen und fein hacken.

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel im Öl anschwitzen. Ingwer, Knoblauchpaste, Koriander, Paprikapulver, Chili, Suppenwürze, gemörserte Gewürzmischung dazu geben und leicht andünsten lassen. Nicht zu lange, da es sonst bitter wird.

Mit der Hälfte des Wassers ablöschen, Tomaten dazugeben und bei leichter Hitze eindicken lassen. Immer wieder umrühren.

Das griechische Joghurt unterrühren und weiter köcheln lassen. Nach und nach das Wasser hinzugeben, je nach gewünschter Konsistenz und Schärfe.

Fisch in mundgerechte Stücke schneiden und in die Sauce legen. Ungefähr 8 Minuten bei geringer Hitze durchziehen lassen.

In der Zwischenzeit den Reis nach Packungsanleitung kochen.

Bei Bedarf die Fischpfanne noch mit Gewürzen abschmecken.

