

DAS REZEPT

Wie wäre es einmal wieder mit Fisch?



Frauke Roschkowski ist leitende Diätassistentin an der Augusta-Kranken-Anstalt in Bochum und am Evangelischen Krankenhaus in Hattingen. Sie gibt den Lesern regelmäßig Koch- und Back-Tipps.

Ein herbstliches Lachs-Gericht mit Ingwer. In der Ayuvedischen Küche werden Fisch und Fleisch übrigens in kleinen Portionen eingesetzt. Sie werden nur zu besonderen Tagen in den Speiseplan aufgenommen und sehr schonend und sorgsam verarbeitet. Die Ayuvedische Küche ist davon überzeugt, dass Nahrungsmittel auf das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele einwirken. Ingwer etwa gilt als Universalheilmittel in der Ayuvedischen Küche. Er regt die Verdauung an.

Gebratener Lachs auf Ingwersoße

Zutaten:

200 g Lachs, Salz, Sojasoße, 1/2 Teelöffel Ingwerpulver, 1 Teelöffel Reissirup, 100 ml Kokosmilch, Ghee (also Butterschmalz, auch Schmalzbuter genannt), 1 Teelöffel frischer geraspelter Ingwer, 2 Esslöffel fein geschnittener Schnittlauch, 200 g Basmati-Reis

Zubereitung:

Den Lachs säubern, trocken tupfen, würzen und salzen. Sojasoße, Ingwerpulver, Reissirup und Kokosmilch miteinander zu einer Sauce verrühren. Die Ghee in der Pfanne erhitzen und den Lachs von beiden Seiten etwa drei Minuten anbraten. Die angerührte Sauce über den angebratenen Fisch geben. Die Pfanne abdecken und alles noch rund drei Minuten ziehen lassen.

Den Fisch mit geraspelttem frischen Ingwer und Schnittlauch garniert servieren. Als Beilage sollte man Basmati-Reis mit etwas Ghee reichen.