

Lachs-Curry mit Spinat (Indisch, 2 Personen)

400 gr	Lachsfilet (2 x 2 cm grosse Stücke) in etwas Sojasauce einlegen.
300 gr	reife Tomaten (grob gehackt)
500 gr	Blattspinat
2 EL	Rapsöl
1	Zimtstange
2	Gewürznelken
20	Ganze Pfefferkörner (Kubeben-Pfeffer)
1	Grosse Zwiebel in streifen (oder Grob gehackt, geschält 160 gr)
1	Stück Ingwer (4 cm, geschält und fein gerieben)
5	Knoblauchzehen (zerdrückt)
1	Chilischote grün (fein gehackt)
1 TL	Brauner Zucker
½ TL	Garam Masala
1 ½ TL	gemahlener Kreuzkümmel
1 TL	gemahlener Kurkuma
½ TL	Koriander
1 ½ TL	Cayennepfeffer
1 ½ TL	Salz (Maldon)

ZUBEREITUNG Paste

1. **1 ½ TL Maldon Salz, Ingwer, Knoblauch, Chili** und **½ TL Garam Masala, 1 ½ TL Kreuzkümmel, ½ TL Koriander, Kurkuma, Koriander, Cayennepfeffer.**

ZUBEREITUNG

1. **2 EL Rapsöl** in einer grossen Pfanne (Wok) erhitzen (Stufe 6).
2. **1 Zimtstange, 10 Pfefferkörner** und **2 Gewürznelken** im Öl bei mittlerer Hitze (Stufe 6) ca. 3 Min. anrösten, bis sie zu duften beginnen.
3. **Zwiebeln** und **1 TL braunen Zucker** begeben und 12 - 15 Min. goldbraun karamellisieren (Stufe 6)
4. **Tomaten** einrühren, abdecken und 5 Min. köcheln lassen (Stufe 5.5)
5. **Paste** begeben, rühren, dass die Gewürze nicht ansetzen.
6. **6 Min.** köcheln auf Stufe 5
7. **Spinat** begeben, abdecken und auf Stufe 5 zusammenfallen lassen.
8. Den **Lachs** vorsichtig begeben, unterrühren und 5-7 Min. köcheln lassen Stufe 4.5
9. **Zimtstangen** herausnehmen und abschmecken

DAZU PASST

- Jasmin Reis (250 gr)
- Jeera-Reis
- Chapatis