

**Klaus-Werner Wagner's Rezeptarchiv**  
**Fisch in Zwiebelsauce**

**Zutaten für 4 Portionen:**

1 kleine Lachsforelle (ca. 1 kg.) küchenfertig vorbereitet, ersatzweise 800 g. Filet  
Salz  
1 TL Kurkumapulver  
3 mittelgroße Zwiebeln  
3 mittelgroße Tomaten  
1 Stück frischer Ingwer (4 cm.)  
2 frische Chilischoten  
2 Knoblauchzehen  
3 EL Ghee, ersatzweise Butterschmalz  
2 Lorbeerblätter  
½ TL Kreuzkümmelsamen  
2 EL Joghurt  
2 TL Senföl  
1 TL Garam Masala

**Zubereitung:**

Fisch waschen, trockentupfen, Kopf und Schwanz abschneiden und Lachsforelle quer in etwa 6 cm. große Stücke schneiden. Die Fischstücke auf einem Teller mit etwas Salz und ½ TL Kurkuma bestreuen und ruhen lassen.

Inzwischen Zwiebeln schälen und kleinschneiden. Tomaten waschen, vierteln und Stielansätze entfernen. Ingwer schälen und auf der Gemüsereibe fein reiben. Chilischoten waschen, vom Stielansatz befreien und längs ein paarmal einschneiden. Danach mit den Händen nicht in die Nähe der Augen kommen! Knoblauch schälen und fein hacken.

In einer Karai oder einem Topf Ghee erhitzen, Lorbeerblätter und Kreuzkümmel etwa 1 Min. bei starker Hitze anbraten. Zwiebeln dazugeben und dunkelbraun anbraten. Nach und nach bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren Ingwer, Knoblauch, Chilischoten und ½ TL Kurkuma dazugeben und etwa 2 Min. braten.

Tomatenviertel und Joghurt hinzufügen und unter Rühren etwa 3 Min. erhitzen. 150 ml Wasser dazugießen und alles zum Kochen bringen. Sobald die Sauce kocht, die Temperatur reduzieren, etwas Salz hinzufügen und die Fischstücke mit einem Pfannenwender vorsichtig hineinlegen. Mit einem Schöpflöffel Sauce auf die Fischstücke geben, bis sie ganz bedeckt sind. Das Gericht zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Min. garen lassen.

Fisch etwas abkühlen lassen, Senföl darüber träufeln und Garam Masala darüber streuen. Fischstücke vorsichtig in der Sauce wenden, damit sie nicht zerfallen. Sofort mit Basmatireis servieren.