Wildlachsfilet auf Naan-Brot an Gurken-Joghurt-Salat und indischem Curry-Reis

Zutaten (für 2 Personen)

Wildlachs

2 Wildlachsfilets (tiefgefroren oder frisch)
etwas Tandoori-Paste
Salz und Pfeffer
Sesam
1 EL Sesamöl
frische Chiliringe und Abrieb einer Zitrone zum Garnieren

Gurken-Joghurt-Salat

1/2 Salatgurke
300 g Naturjoghurt
Salz und Pfeffer
frischer, gehackter Koriander
etwas Saft einer Zitrone
frische Korianderblätter zum Garnieren

Naan-Brot

200 g Mehl
1 Messerspitze Backpulver
1 TL Trockenhefe
Salz
1/4 Ei
2 EL Naturjoghurt
1 EL Butter
60 ml Milch
Fett für das Backblech
1 TL Mohnsamen (oder Sesam)

Curry-Reis

125 g Langkornreis
2 TL Gemüsebrühe
1 L Wasser

1/2 Banane
1/4 Mango
1/2 Apfel
1/2 rote Paprikaschote
einen Schuss Orangensaft
125 ml Sahne
Salz und Pfeffer
Curry
Chilipulver
Paprikapulver
Chilifäden zum Garnieren

Indisch in den Sommer…

Zubereitung

1. Die gefrorenen Wildlachsfilets auftauen und mit der Tandoori-Paste sowie Salz und Pfeffer einreiben. Anschließend die Filets in Sesam wenden.
2. Die Gurke würfeln und den frischen Koriander klein hacken. Beides in eine Schüssel geben und mit dem Joghurt vermengen. Den Gurken-Joghurt-Salat mit Salz und Pfeffer sowie etwas Zitronensaft abschmecken.
3. Mehl, Backpulver, Hefe, Salz, Ei, Joghurt sowie Butter und Milch zu einem glatten Teig verarbeiten und diesen an einem warmen Ort ca. 1 Stunde ruhen lassen. Den Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen.
4. Den Naan-Brot-Teig durchkneten und in 2 Portionen teilen. Die beiden Teigstücke oval ausrollen und jede Teigseite mit Wasser bestreichen und mit dieser Seite nach unten auf ein gefettetes Blech legen.
5. Die Teigoberseiten mit dem etwas flüssiger Butter bestreichen und mit Mohnsamen (oder Sesam) bestreuen und die Naan im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten backen, bis sie leicht braun werden.
6. In der Zwischenzeit den Reis mit etwas Gemüsebrühe kochen. Das Obst mit der Paprika, allen Gewürzen sowie der Sahne und dem Organgensaft in einen Standmixer geben und zu einem Brei zerkleinern.
7. Die Masse anschließend in einem kleinen Topf aufkochen. Die Lachsfilets von beiden Seiten leicht braun in etwas Sesamöl anbraten, sie aber nicht zu trocken werden lassen.
8. Den Obst-Curry-Brei unter den Reis heben und auf den Tellern mit Chilifäden garniert anrichten. Die Naan ebenfalls auf die Teller geben und die Lachsfilets darauf geben und mit frischen Chiliringen garnieren. Über die Filets den Gurken-Joghurt-Salat geben und mit frischen Korianderblättern sowie dem Abrieb einer Zitrone verzieren.

Verfasser: Sarah Flieshardt