

GRILLIERTE ROTBARBEN MIT GELBEM CURRY

Vor- und zubereiten: 30 Min.

GELBES CURRY

½	Esslöffel Koriandersamen
½	Teelöffel Kreuzkümmel
3	Pimentkörner
1	Sternanis
¼	Zimtstange
<hr/>	
2	Esslöffel Kurkuma
1	Briefchen Safran
1	unbehandelte Zitrone, nur abgeriebene Schale
½	Teelöffel Ingwer, fein gerieben
1	Stängel Zitronengras, Inneres fein gehackt

1 Koriander und alle Zutaten bis und mit Zimt in einer Bratpfanne bei kleiner Hitze ca. 5 Min. rösten, im Mörser zerstossen oder im Cutter fein mahlen.

2 Kurkuma und alle restlichen Zutaten darunter-mischen (siehe Tipp).

ROTBARBEN

2	Esslöffel Bratbutter
<hr/>	
4	Rotbarben (Rouget, je ca. 250 g)
1	Teelöffel Salz
2	Esslöffel gelbes Curry
<hr/>	
3	Bund Bundzwiebeln, in Stücken
¼	Teelöffel Salz

1 Bratbutter auf dem Backblech verstreichen.

2 Fische kalt abspülen, trocken tupfen, innen und aussen salzen und je 1 Teelöffel gelbes Curry darauf verteilen, etwas einreiben. Fische aufs Blech legen.

3 Bundzwiebeln neben den Fischen verteilen, salzen.

BRATEN/GRILLIEREN

Ca. 15 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens braten. Hitze auf 240 Grad (Grill) erhöhen, Blech auf der obersten Rille einschieben, Fische ca. 5 Min. fertig grillieren (siehe Tipp).



TIPP ½ Teelöffel gelbes Curry für die Mangowürfel beiseite stellen.

BRAT-TIPP **Miele**

Fische ca. 12 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens bei Umluftgrill braten.