

Fischküchlein mit Tomatensauce

Zutaten für 4 Personen

Fischküchlein:

250g weißfleischiges Fischfilet ohne Haut

1 große grüne Chili

2,5 cm frischer Ingwer

6-8 Knoblauchzehen

2 EL gehacktes Koriandergrün

3 Eier

2 Scheiben Weißbrot

Salz

1 EL Zitronensaft

Mehl

Öl zum Braten

Tomatensauce:

2-3 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl

2 x 2,5 cm Zimtstange

2 große rote Chilis (oder getrocknete Chilis)

3-4 Gewürznelken

2 kleine oder eine große Zwiebel

2 cm Ingwer

3 Knoblauchzehen

400 g Tomaten aus der Dose oder 5 gewürfelt frische Tomaten

1 EL Malzessig (ersatzweise Weinessig)

1 EL Palm- oder Muscovado-Zucker (ersatzweise brauner Zucker)

1/2 TL Tamarindenpaste (nach Belieben)

Salz



Für die Tomatensauce den Ingwer, Knoblauch und Zwiebel fein hacken. Die roten Chilis von den Samen befreien und in feine Streifen schneiden. Bei getrockneten Chilis in größere Stücke zerbrechen. Das Öl in einem Topf mit dickem Boden auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Zimtstangen und Nelken hineingeben und dunkelbraun anrösten.

Als nächstes die Zwiebeln und Chilis zugeben und 3-4 Minuten sanft anschwitzen, jedoch nicht bräunen. Ingwer und Knoblauch unterrühren und eine weitere Minute rösten.

Die Tomaten und die restlichen Zutaten unterrühren und unter gelegentlichem Umrühren auf kleiner Flamme 15-20 Minuten köcheln.

Für die Fischküchlein den Fisch durch den Fleischwolf drehen oder mit dem Mixstab nicht zu fein pürieren.

Das Weißbrot entrinden und kurz in Wasser einweichen, dann ausdrücken.

Den grünen Chili entkernen und ebenso wie den Knoblauch und Ingwer fein hacken.

Den gehackten Koriander gemeinsam mit dem Ingwer, Knoblauch, Chili, Weißbrot und 1 Ei zum faschierten Fisch mischen. Alles gut abmengen und mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Das Mehl in einem tiefen Teller ausbreiten, die restlichen Eier in einem anderen tiefen Teller verschlagen. Die Fischmasse zu Bällchen formen, auf 1 cm flach drücken.

Eine tiefe Pfanne 5 mm hoch mit Öl füllen und erhitzen.

Die Fischlaibchen in Mehl wenden, durch das Ei ziehen und sofort im heißen Öl portionsweise von jeder Seite 2-3 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Vor dem Servieren die Zimtstangen und Nelken aus der Tomatensauce nehmen und warm mit den Fischküchlein servieren. Eventuell Papadam-Brot dazu reichen.