

## Tandoori gewürzter Heilbutt mit gedünstetem Gemüse



*Dies ist ein köstliches einfaches Kochen mit Herz, indisches Gericht, das so gut ist, dass Sie es immer wieder machen wollen. Und das Tolle an diesem Rezept ist, dass es mit Zutaten zubereitet wird, die Sie wahrscheinlich schon in Ihrer Speisekammer haben.*

### Nährwertangaben

Kalorien: 130 pro Portion

Eiweiß/Protein: 24g pro Portion

### Für das gedünstete Gemüse

Zutaten für 4 Portionen	Anleitung
<ul style="list-style-type: none"><li>• Gelber Kürbis (ca. 2 Kürbisse), in dünne Scheiben geschnitten</li><li>• 1 Tasse frische grüne Bohnen oder</li><li>• Grüne Bohnen in Dosen, ohne Salzzusatz (abgetropft, gespült)</li><li>• 1 Knoblauchzehe (gehackt) oder</li><li>• 1 Teelöffel gehackter Knoblauch aus der Dose</li><li>• 1 Teelöffel frischer Zitronensaft oder Zitronensaft aus dem Glas</li><li>• 1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mischen Sie Kürbis, Bohnen, Knoblauch, Zitronensaft und schwarzen Pfeffer in einer Schüssel.</li><li>2. Legen Sie zwei Stücke Alufolie (groß genug für das Gemüse) nebeneinander, um einen Beutel für das gedämpfte Gemüse herzustellen.</li><li>3. Legen Sie das zweite Folienstück über das Gemüse und falten Sie die Kanten des oberen und unteren Folienstücks, so dass eine geschlossene Tasche um das Gemüse entsteht.</li><li>4. Auf das Backblech legen und 20 Minuten backen.</li><li>5. Öffnen Sie den Beutel mit dem gedämpften Gemüse sehr vorsichtig. Der Dampf entweicht beim Öffnen des Beutels und ist sehr heiß.</li><li>6. Zusammen mit dem Fisch servieren.</li></ol>

## ***Für den Heilbutt***

### **Zutaten für 4 Portionen**

- 2 Tassen fettfreier, normaler griechischer Joghurt
- 1/4 Tasse frischer oder eingemachter Zitronensaft (ca. 2 Zitronen)
- 2 Esslöffel Kreuzkümmel oder Garam Masala (indisches Gewürz)
- 1/4 Tasse kaltes Wasser
- 2 Esslöffel Paprika
- 2 Esslöffel frischer Ingwer (geschält, gehackt)
- 1 Esslöffel getrockneter Ingwer
- 5 Zehen frischer Knoblauch (gehackt)
- 2 Esslöffel gehackter Knoblauch aus dem Glas
- 2 Teelöffel gelber Curry
- 1 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- Heilbuttfilet, geschnitten (kann durch Kabeljau, Tilapia, Zackenbarsch oder Schnapper ersetzt werden)

### **Anleitung**

1. Heizen Sie den Ofen auf 190° vor.
2. In einer Schüssel Joghurt, Zitronensaft, Wasser, Kreuzkümmel (oder Garam Masala), Paprika, Ingwer, Knoblauch, gelbes Curry und schwarzen Pfeffer verrühren.
3. Fischfilets in die Joghurtmischung legen, sodass sie vollständig bedeckt sind. Abdecken und 30-45 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
4. Nehmen Sie den Fisch aus der Marinade und wischen Sie den überschüssigen Joghurt vorsichtig ab, sodass nur eine dünne Schicht auf dem Fisch verbleibt. Die restliche Marinade wegwerfen.
5. Fischfilets in einer mit Olivenöl leicht gefetteten Auflaufform legen.
6. Etwa 12 Minuten backen, bis der Fisch leicht zu zerfallen beginnt.

***Viel Spaß beim Zubereiten und einen guten Appetit***