

Rezept von Jan Hendrik van der Westhuizen janonline.com **GELBSCHWANZ MAKRELE-BREYANI** mit Happiness Spice Lemon & Ginger

Nr. 24/Fisch

für 6 – 8 Personen / Zubereitung: ZEIT: 2 Stunden /

Zutaten:

1 kg Gelbschwanz Makrelenfilet, in 1 cm dicke Streifen geschnitten
 10 ml gemahlener Ingwer
 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
 3 ml getrocknete Chiliflocken
 10 ml Hühnerfleisch-Masala
 10 ml gemahlener Kreuzkümmel
 10 ml gemahlener Koriander
 5 ml Kurkuma
 4 Kardamomschoten, zerdrückt
 2 Zimtstangen, 2 Lorbeerblätter
 2 Tomaten, fein gewürfelt
 250 ml Joghurt nach griechischer Art
 Happiness Spice Lemon & Ginger

Beilage:

400 ml langkörniger weißer Reis
 500 ml getrocknete braune Linsen
 40 ml Rapsöl
 3 große Zwiebeln, halbiert und in Scheiben geschnitten
 8 kleine Kartoffeln, geschält
 5 ml Kurkuma, aufgelöst in 600 ml kochendem Wasser

Zubereitung:

Marinade: Die Gelbschwanz Makrele in eine große Rührschüssel geben. Die restlichen Zutaten für die Marinade in eine zweite Rührschüssel geben und gut vermischen. Mit Happiness Spice Lemon & Ginger würzen. Abschmecken, kontrollieren, ob das Salz ausreicht. Die Marinade über die Gelbschwanz-Makrele löffeln und vorsichtig durchmischen. Die Schüssel abdecken und für 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

So wird das Breyani zubereitet: 500 ml Wasser in einem Topf mit einem dicht schließenden Deckel zum Kochen bringen. Die Zugabe von Salz ist optional. Den Reis hinzugeben und zugedeckt 15 Minuten kochen lassen. Den Reis abgießen und beiseite stellen - er wird im Breyani im Ofen weitergaren.

Die Linsen vor dem Kochen mit Wasser abspülen, um Staub und Rückstände zu entfernen. Die Linsen in einen großen Kochtopf geben und mit 1 Liter Wasser bedecken. Achte darauf, dass der Topf groß genug ist, da sich die Größe der Linsen verdoppeln oder verdreifachen wird. Die Linsen 25 Minuten lang kochen und abgießen. Beiseitestellen.

Heize den Ofen auf 180 °C vor. Dann wird das Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzt und die Zwiebeln hinzugefügt. Anbraten, bis sie weich und braun sind. Die Gelbschwanz Makrele aus dem Kühlschrank nehmen und die Marinade abkratzen - diese für später aufbewahren. Den Fisch in der gleichen Pfanne wie die Zwiebeln braun braten und in eine Auflaufform geben.

Die Kartoffeln etwa 15 Minuten lang kochen - auch damit sie weich sind, wenn das Breyani aus dem Ofen kommt.

Nun beginnt das Schichten. Nehmen Sie eine große Kasserolle - schichten Sie etwas Reis in den Boden, dann die Linsen, die Gelbschwanz Makrelen, die gebratenen Zwiebeln, etwas Marinade und die Kartoffeln. Wiederholen Sie diesen Vorgang mit den restlichen Zutaten. Mit Kurkumawasser übergießen und die Kasserolle fest mit Alufolie abdecken. Einen Deckel auflegen und für 30 Minuten in den Ofen schieben.

