

Lachsforellen-Filet auf ayurvedischem Gewürzreis an Bärlauch-Fenchel-Kurkuma-Sauce

Rezept für 2 Pers.:

Zutaten / Einkaufsliste:

- 1-2 Lachsforellen-Filets je nach Größe (oder ersatzweise
2 Forellen- oder Saiblingsfilets)
- 100g Basmatireis
- ca. 200ml Wasser
- 1 Zitrone
- 100g Ghee
- je ½ TL Senfsamen weiß & Fenchelsamen
- ¼ TL Kurkuma gemahlen
- ca.10 St. Bärlauchblätter gewaschen und in Streifen
geschnitten (oder ½ TL Bärlauchpesto)
- Saft von ¼ Zitrone
- 1 Prise Steinsalz und Pfeffer



Weitere Zutaten: je eine kleine Menge frische Wildkräuter wie Schafgarbe, Gänseblümchen, Veilchen, Schlüsselblume (letztere aus dem Garten)

Zubereitung:

1. Der Reis waschen und für ca.15 bis 20 Minuten im Salzwasser kochen.
2. Das Fischfilet entgräten und ggf. Schuppen entfernen. Nun mit etwas Salz und Zitronensaft würzen und auf der Hautseite für ca. 2 Minuten anbraten lassen. Danach für ca. 3 Minuten in den vorgeheizten Backofen bei Umluft 220 C fertig garen lassen.
3. Für die Sauce:
Die Senfsamen und Fenchelsamen in einen Topf mit Ghee kurz erhitzen und aufplatzen lassen.
Von der Herdplatte nehmen und weitere ca.20 Gramm Ghee hinzufügen. Den gewaschenen und in Streifen geschnittenen Bärlauch dazugeben sowie den Kurkuma.
Mit Salz und Pfeffer sowie Zitrone abschmecken.
4. Auf den Tellern anrichten und mit den genannten essbaren Kräutern dekorieren.

Tipp für Vata : Das Gericht so lassen wie es ist.

Tipp für Pitta: Den Fisch dünsten, Senfsamen weglassen und wenig Ghee verwenden

Tipp für Kapha: Den Fisch dünsten und etwas schärfer würzen (Pfeffer).

