



**plaza
culinaria**



Kulinarische
Erlebnis- und Verkaufsmesse
9. – 11. 11. 2018
Messe Freiburg

Kochen wie auf der Insel La Réunion mit alizee-Reisen Koch: Johnny Kusnadi, erfahrener Insel-Experte

Fisch-Carri Massalé („Cari thon massalé“)

Zutaten für 6 Personen:

- 1 Kilo fest fleischiges Fischfilet, gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, grobgehackt
- 1 Stück Ingwer (4 cm), grobgehackt
- 1 EL grobes Salz (Sel gris)
- 2 große Zwiebeln, feingehackt
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 5 große Tomaten, gewürfelt
- 3 EL Massalé
- 2 TL Kurkumapulver
- Salz
- 50 g Tamarindenpaste, in 100ml Wasser aufgelöst und gesiebt
- ½ Bund gehacktes Koriandergrün zum Dekorieren - nach Geschmack

Knoblauch, Ingwer und Chili mit Salz im Mörser zerstoßen

Öl in der Pfanne erhitzen und Zwiebeln anbraten. Knoblauchpaste, Curryblätter, Tomaten, Massalé und Kurkuma zugeben und 5 Min. köcheln

Den Fisch zugeben, umrühren, kaltes Wasser angießen, in der Fisch halb bedeckt ist und 8 Min. köcheln lassen

Tamarindensaft zugeben und weitere 2 Min. köcheln lassen

Mit Koriandergrün garnieren und mit Reis und Linsen servieren

Rote Linsen „Lentilles rouges“

Zutaten für 6 Personen:

- 500 gr. Rote Linsen
- 1 Zwiebel gehackt
- 1 Knoblauch
- 1 kleines Stück Ingwer, gehackt
- 1 TL Kurkumapulver
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Salz

Linsen abspülen und mit 1,5 l Wasser zum Kochen bringen.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in etwas Öl anbraten, Kurkuma dazugeben und die Linsen dazu geben und kurz anbraten.

Mit 1 l Wasser ablöschen zum Kochen bringen, abgedeckt etwas 20 Min. köcheln lassen, bis die Linsen zerfallen sind.

Evtl. etwas Wasser zugeben, wenn die Masse zu trocken wird. Dabei immer wieder umrühren, damit nichts ansetzt.

Vom Herd nehmen, Kreuzkümmel unterrühren und mit Salz abschmecken.