Fischfilets an würziger Joghurtsauce
Dhukhla machhi

Fischfilets an würziger Joghurtsauce (Dhukhla machhi) sind ein aromatisches indisches Gericht. Der Geschmack ist eine harmonische Mischung aus zarten Fischfilets und einer würzigen, cremigen Joghurtsauce. Die Sauce wird oft mit Gewürzen wie Knoblauch, Kurkuma, Koriander, Kurkuma und Chilipulver zubereitet, was ihr eine angenehme Schärfe und Tiefe verleiht.
Die Joghurtsauce sorgt für eine erfrischende und leicht säuerliche Note, die perfekt mit dem milden Geschmack des Fischs harmoniert. Das Gericht ist sowohl leicht als auch geschmacklich komplex, was es zu einer beliebten Wahl in der indischen Küche macht.

Herkunft: Indien
Kategorie: Hauptspeisen, Fischgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

600 g Fischfilet
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
2 EL Weizenmehl
4 EL Öl

Für die Sauce

2 EL Öl
1 Zwiebel(n)
250 g Joghurt
4 Zehen(n) Knoblauch
1 cm Ingwer
1 TL Cayennepfeffer
½ TL Kurkuma
1 TL Koriander gemahlen
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

Vorbereitung

Die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken.

Zubereitung

Die Sauce zubereiten: Das Öl erhitzen, die Zwiebeln beifügen und glasig anziehen. Alle restlichen Zutaten für die Sauce in eine Schüssel geben und gut vermengen. Zu den Zwiebeln geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser beifügen. Die Fischfilets würzen und im Mehl wenden. Das Öl in erhitzen und die Fischfilets braten. Auf vorgewärmten Teller anrichten. Mit der Sauce überziehen.

© 2026 coquina.de