

# INDISCHES LACHS-CURRY



## ZUTATEN

für 4 Personen

- 500 g Lachsfilet
- 1 Paprika, in Streifen
- 1 Zucchini, in Scheiben
- 2 Tomaten, in Scheiben
- 1 rote Zwiebel, in Halbringen
- 1 TL Ingwer, gehackt
- 4 Zehen Knoblauch, gepresst
- 2 TL Fisch Masala
- 1 TL Salz
- 6 EL Öl

\* Diese Zutaten finden Sie in gut sortierten Super- oder Asiamärkten.

1. Fisch Masala mit Salz und 2 EL Wasser zu einer Marinade rühren. Den Fisch einige Male einschneiden und dann mit der Marinade einreiben.
2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, den Fisch auf der Hautseite in die Pfanne geben.
3. Die in dünne Streifen geschnittene Paprika und die Zucchini in der Pfanne um den Fisch herum platzieren. Zwiebeln, Ingwer und gepressten Knoblauch hinzugeben.
4. Den Lachs nach ca. 5 Minuten wenden und ihn dabei auf dem Gemüse platzieren, damit die Hitze nur indirekt wirkt.
5. Nun die Tomatenscheiben dazugeben und mit geschlossenem Deckel solange dünsten, bis das Gemüse durch ist.

**Guten Appetit!**

## GESUNDHEITSTIPPS

Das kohlenhydratarmer Gericht eignet sich hervorragend für Vatha und Pitta Doshas und schmeckt insbesondere in den Sommermonaten ausgezeichnet, da es nicht schwer im Magen liegt, aber dennoch Energie liefert. Lachs enthält wichtige Proteine und Omega 3 Fettsäuren. Zucchini liefert Magnesium, Vitamin C und wichtige Ballaststoffe, welche die Verdauung fördern. Das äußerst kalorienarme Kürbisgewächs eignet sich hervorragend für eine figurbewusste Ernährung.

Ingwer wiederum ist ein Universalheilmittel, denn es regt die Verdauung an, wirkt entzündungshemmend und antibakteriell.

**TEN TIMES AWARDED AS  
“THE BEST AYURVEDIC CENTRE“**

BY THE GOVERNMENT OF KERALA



SOMATHEERAM **AYURVEDIC HEALTH RESORT**

