

Gegrilde Zeebaars, Dhal en Kokosrijst

Gebruik voor dit gerecht een kokoscurry van Paradijshof. Voor erbij kunt u okra serveren, maar een andere groene groente, of een frisse groene salade kan natuurlijk ook. Wijnsuggestie: een stevige Chardonnay uit de nieuwe wereld, een robuust Pinot Gris of een Gewurtztraminer.

Ingrediënten zeebaars en dhal:

- 4 zeebaars filet, zonder graten en gehalveerd
- 5 eetlepels plantaardige olie
- zeezout en peper
- 70 gram rode en 70 gram gele linzen
- ¼ eetlepel komijnzaad
- ½ eetlepel fijngehakte knoflook
- 1 theelepel fijngehakte verse gember
- 1 theelepel fijngehakte groene chilipeper
- ½ theelepel verse fijngeraspte geelwortel (kurkuma)
- ½ theelepel rode chilipoeder
- 2 eetlepels fijngehakte ui
- 1 grofgehakte tomaat
- 1 eetlepel boter

Ingrediënten rijst:

- 250 gram Basmati rijst
- 3 eetlepels kokoscurry van Paradijshof
- 2 eetlepels plantaardige olie
- 1 eetlepel boter
- 1 theelepel fijngehakte verse gember
- 1 sjalotje, fijngehakt
- 4 eetlepels geraspte verse kokosnoot
- 10 currybladeren
- het sap van ½ citroen
- 1 eetlepel koriander fijngehakt

Vorbereiding

Maak eerst de dhal. Spoel de linzen goed af onder koud water. Doe ze in een diepe pan, met voldoende water (4x het volume van de linzen). Laat een uur weken.

Breng de linzen daarna aan de kook. Zodra de linzen koken zet u het vuur zachter en doet u het deksel op de pan. Laat het geheel zachtjes pruttelen totdat de linzen gaar zijn en uit elkaar vallen. Haal zo nu en dan het bovengekomen schuim weg. Roer af en toe en zorg ervoor dat de linzen niet aan de bodem van de pan aanbakken. Voeg indien nodig water toe.

Bereiding

Verhit 2 eetlepels olie in een pan en voeg het komijnzaad toe. Wanneer de zaadjes beginnen te springen, voegt u de knoflook, gember en groene chilipeper toe. Bak zachtjes totdat de knoflook heel lichtbruin kleurt. Voeg vervolgens de geelwortel toe, rode chilipoeder en de fijngehakte ui en bak zachtjes.

Voeg daarna de tomaat toe en bak deze 2 minuten mee. Voeg dan het geheel toe aan de linzen, roer goed door en breng op smaak met zout en peper. Blender het geheel nu voorzichtig tot een zachte puree, zet terug op het vuur en voeg een klontje boter toe. Hou warm tot later gebruik.

Rijst

Kook de rijst bijna gaar. Giet af en laat de rijst goed uitdampen.

Zet een pan met dikke bodem op het vuur met de olie. Voeg de boter toe en sprenkel de mosterdzaadjes in de pan. Wanneer de zaadjes beginnen te springen, voegt u de gember, groene chili en currybladeren toe. Bak zo'n 30 seconden aan. Voeg dan de sjalotjes en geraspte kokos toe. Zet het vuur lager en bak het geheel totdat de sjalot zacht is, maar nog niet gekleurd.

Voeg nu de gekookte rijst toe, citroensap en zout naar smaak. Roer goed door totdat de rijst warm genoeg is. Haal van het vuur en roer er de gehakte koriander er doorheen.

Zeebaars

Kruid de stukken zeebaars met zout en peper. Verhit de overgebleven olie (3 eetlepels) in een grote braadpan of grillplaat op middelhoog vuur. Leg de de vis met de huid op de pan. Bak 1 minuut zodat de onderkant aangebakken is en loslaat van de pan. Draai om en bak kort aan de andere kant. Haal de stukken uit de pan en laat in aluminiumfolie nog 2 minuten rusten. Serveer direct, met rijst en dhal.