

Fisch-Curry mit Reis

Für zwei Personen

150 g Kabeljaufilet	150 g Rotbarschfilet	150 g Reis
1 Zitrone	1/2 Bund Frühlingszwiebeln	50 g Erbsen, Tk
2 Knoblauchzehen	3 Blätter Basilikum	2 Zweige Koriander
1 cm Ingwer	3 EL helle Sojasoße	10 g geschälte Mandeln
100 ml Kokosmilch	250 ml Gemüsefond	1 EL Sesamöl
1 Prise Kreuzkümmel	1 Prise Chilipulver	Salz, Pfeffer

Die Knoblauchzehen abziehen. Eineinhalb Knoblauchzehen klein schneiden. Den Ingwer schälen und ebenfalls klein schneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Mandeln, den Ingwer, den Knoblauch, einen Esslöffel Zitronensaft, das Sesamöl und das Chilipulver vermengen. Die Kokosmilch dazugeben und pürieren. Den Reis in Salzwasser gar kochen. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Haut befreien und in Ringe schneiden. Die Currymischung in einer Pfanne erhitzen. Mit dem Gemüsefond auffüllen. Die Erbsen dazugeben. Die Fischfilets waschen und trocken tupfen. Den Fisch in Würfel schneiden und in den letzten vier Minuten in der Soße gar ziehen lassen. Das Fischcurry mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Das Basilikum und den Koriander klein schneiden. Das Fischcurry mit dem Reis auf einem Teller anrichten. Mit Basilikum und Koriander bestreuen und servieren.

Elke Oetting am 24. September 2012