

Fisch-Curry

Für 4 Personen

2 Limetten	5 g Ingwer	600 g weißes Fischfilet
1 Prise gemahl. Koriander	300 g Basmatireis	Salz
1 Zwiebel	2 Frühlingszwiebeln	3 Tomaten
2 EL Pflanzenöl	1 EL rote Currpaste	400 ml Kokosmilch
8 Mini-Maiskölbchen	1 EL asiat. Fischsauce	Pfeffer
2 Stiele Korinader		

Von den Limetten den Saft auspressen. Ingwer schälen und fein reiben.

Fischfilet in Stücke von ca. 25 g schneiden.

Gerieben Ingwer ausdrücken und den Saft auffangen. Diesen Ingwersaft sowie den Limettensaft über die Fischstücke träufeln, mit gemahlenem Koriander würzen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Den Reis nach Packungsangabe in Salzwasser kochen.

Tipp: Das Kochwasser kann man aromatisieren. Dazu einfach z.B. ein Stückchen Ingwer, eine Stange Zitronengras, 1 Kaffir-Limettenblatt und/oder eine Kardamomkapsel zugeben.

Die Zwiebel schälen und vierteln.

Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in 3-4 cm lange Stücke, anschließend in feine Streifen schneiden.

Tomaten waschen, den Strunk entfernen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

Das Öl in einer tiefen Pfanne oder einem Wok erhitzen.

Die Fischstücke etwas abtropfen lassen, die Marinade auffangen und beiseitestellen. Fischstücke ins heiße Öl legen und rundherum goldgelb anbraten, dann den Fisch herausnehmen.

Dann die Zwiebelviertel im Öl andünsten bis sie glasig sind. Tomaten und die Frühlingszwiebeln dazugeben und mit andünsten.

Die Currypaste unter ständigem Rühren in das Gemüse mischen, bis sie sich komplett aufgelöst hat.

Das Ganze mit Kokosmilch ablöschen, Mini-Mais zugeben und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Zuletzt die Limettenmarinade in den Wok geben, mit Fischsauce und Pfeffer abschmecken. Fisch wieder einlegen.

Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Sören Anders am 01. April 2020