

Rotbarsch-Curry mit Kokosmilch

Für 4 Personen:

400 g Rotbarschfilet	1 Knolle Fenchel	1 Möhre
1 rote Paprika	3 Frühlingszwiebeln	1 Chili-Schote
2 Zehen Knoblauch	2 EL Butterschmalz	4 Lorbeerblätter
1 EL Currypulver	2 EL trockener Wermut	100 ml Gemüsebrühe
1 Stange Zitronengras	400 ml Kokosmilch	1 Bio-Limette
Salz, Zucker		

Die Rotbarschfilets säubern, die Gräten entfernen und den Fisch in große Würfel schneiden. Den Fenchel putzen und in Stücke schneiden.

Die Paprika mit einem Sparschäler enthäuten, entkernen und in Stücke teilen. Die Frühlingszwiebeln ebenfalls putzen und in Ringe schneiden.

Den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Die Kerne aus der Chilischote entfernen und die Schote in feine Streifen schneiden.

Butterschmalz in einer tiefen Pfanne erhitzen. Das vorbereitete Gemüse darin bei mittlerer Hitze anbraten. Currypulver unter das Gemüse geben und kurz mitrösten. Wermut und etwas Brühe angießen. Das Zitronengras andrücken und mit einem Messer aufschlitzen. Zitronengras, Lorbeer, Knoblauch, Chili und die Kokosmilch in den Topf geben.

Die Limettenschale abreiben, den Saft auspressen. Den Sud mit Limettensaft, -schale, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker pikant abschmecken und etwa 10 Minuten sanft köcheln lassen. Zitronengras und Lorbeer entfernen und die Fischfilets in den Sud legen. Etwa 10 Minuten im Sud gar ziehen lassen. Mit Basmatireis servieren.

Rainer Sass am 28. Februar 2021