

Skrei mit Ofen-Kürbis und Kokosmilch

Für 4 Personen

Gemüse:

1 Hokkaido-Kürbis	1 TL Jaipur-Curry	3 EL Honig
1 Zitrone	0.5 Orange	6 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Soße:

200 ml Kokosmilch	1 Limette	1 Schalotte
1 TL Fischsoße	1 Zehe Knoblauch	1 Chilischote
2 Zweige Koriander	Salz	Sojasoße
Öl	Currypulver	

Fisch:

720 g Skrei	Salz	Olivenöl
-------------	------	----------

Gemüse:

Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in mittlere Spalten schneiden. Aus Curry, Honig, Zitronensaft und -abrieb, Orangensaft und -abrieb sowie Olivenöl eine Marinade herstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Kürbis darin kurz marinieren. Auf ein Backblech mit Backpapier legen und bei 160 Grad Umluft für circa 15-20 Minuten garen.

Soße:

Schalotte, Knoblauch und Chili in feine Würfel schneiden und in etwas Olivenöl in einem Topf anbraten. Nach Geschmack mit Currypulver verfeinern. Mit Kokosmilch ablöschen, Fischsoße und Limettensaft dazugeben und mit Salz oder Sojasoße abschmecken. 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen und eventuell mit etwas Wasser verdünnen. Mit einem Pürierstab mixen und mit Koriander verfeinern.

Fisch:

Den Fisch in vier Stücke teilen, salzen und mit etwas Olivenöl einpinseln. Kurz ruhen lassen und anschließend in einer Pfanne mit etwas Öl zunächst auf der Hautseite für circa 5-6 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Wenden und kurz auf der Fleischseite braten.

Anrichten:

Den Kürbis auf Teller legen, die Soße darübergerben und den Fisch auf den Kürbis setzen. Alles mit frischem Koriander und geschnittenem Chili garnieren.

Tarik Rose am 07. Januar 2020