

Fisch-Curry

Gesamtzeit: 45 min.
Portionen: 2



Zutaten:

150 g Zanderfilet
150 g Kabeljaufilet
150 g Lachsfilet
6 Garnelen
1 Zwiebel
1 Stange Zitronengras
4 EL Olivenöl, kalt gepresst
125 g Ingwer
1 Chilischote
1 EL Currypaste, rot
1 halbe Paprikaschote, rot
1 halbe Paprikaschote, gelb
2 Karotten
100 g Zuckerschoten
200 ml Kokosmilch
1 Limette (abgeriebene Schale und Saft) 40 ml Schlagsahne
500 ml Fischfond (evtl. etwas mehr)
Salz und Pfeffer
etwas Koriandergrün
Sojabohnensprossen
Basmatireis

Anweisungen:

Fischfilets waschen und trocken tupfen. Garnelen schälen und putzen. Fischfilets in gleich große Stücke schneiden und zur Seite stellen

Zwiebel schälen. Zitronengras waschen. Beides fein schneiden und in einem Topf mit 2 Esslöffel Öl anschwitzen.

Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Chili Schoten grob zerkleinern. Chillischote und etwas weniger als die Hälfte des Ingwers in den Topf geben. Dann Curry Paste hinzufügen und mit 1,5 L Wasser aufgießen. Ca. 30 Min. köcheln lassen.

Pfanne mit 2 Esslöffel Olivenöl gut vorheizen. Fisch und Garnelen separat voneinander scharf anbraten. Zur Seite stellen.

Paprika putzen und in kleine Stücke schneiden. Karotten in Stifte schneiden. mit den restlichen Ingwer zusammen in etwas Olivenöl scharf anbraten.

Zuckerschoten putzen. Zuckerschoten und Paprika ebenfalls separat von einander in Öl scharf anbraten.

Fischfond in eine Pfanne gießen und mit Kokosmilch aufkochen lassen. Limettenschale dazu reiben. Anschließend die Limette teilen und den Saft einer halben Limette hinzufügen.

Die andere Hälfte beiseite legen. Das zuvor angebratene Gemüse dazu geben. Sahne hinzufügen. Hitze reduzieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Inzwischen den Reis zubereiten. Fisch und Garnelen unter das Curry heben.

Koriandergrün, Sojasprossen, Saft der anderen Limettenhälfte und 2 Esslöffel Olivenöl vermengen und auf dem Curry anrichten.

Den Reis separat dazureichen.