

Sören Anders
Fischcurry

Mittwoch, 1. April 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Weltküche

Zutaten:

2	Limetten
5 g	Ingwer
600 g	weißes Fischfilet ohne Haut
1 Prise	gemahlener Koriander
300 g	Basmatireis
etwas	Salz
1	Zwiebel
2	Frühlingszwiebeln
3	Tomaten
2 EL	Pflanzenöl
1 EL	rote Currypaste
400 ml	Kokosmilch
8	Mini-Maiskölbchen
1 EL	asiatische Fischsauce (ersatzweise Salz)
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 Stiele	Korinader



Zubereitung:

1. Von den Limetten den Saft auspressen. Ingwer schälen und fein reiben.
2. Fischfilet in Stücke von ca. 25 g schneiden.
3. Geriebenen 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.
4. 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.
5. Die Zwiebel schälen und vierteln.
6. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in 3-4 cm lange Stücke, anschließend in feine Streifen schneiden.
7. Tomaten waschen, den Strunk entfernen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden.
8. Das Öl in einer tiefen Pfanne oder einem Wok erhitzen.
9. Die Fischstücke etwas abtropfen lassen, die Marinade auffangen und beiseitestellen. Fischstücke ins heiße Öl legen und rundherum goldgelb anbraten, dann den Fisch herausnehmen.
10. Dann die Zwiebelviertel im Öl andünsten bis sie glasig sind. Tomaten und die Frühlingszwiebeln dazugeben und mit andünsten.

11. Die Currypaste unter ständigem Rühren in das Gemüse mischen, bis sie sich komplett aufgelöst hat.
12. Das Ganze mit Kokosmilch ablöschen, Mini-Mais zugeben und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
13. Zuletzt die Limettenmarinade in den Wok geben, mit Fischsauce und Pfeffer abschmecken. Fisch wieder einlegen.
14. Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
15. Das Fischcurry mit dem Reis auf den Teller anrichten, mit Koriander überstreuen.

Pro Portion: 605 kcal / 2530 kJ
66 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 22 g Fett