

Kokos-Seelachs-Gulasch mit Reis

Für 2 Personen

200 g Seelachsfilet	200 g Basmatireis	1 Zucchini, klein
1 Karotte	2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch
1 kleines Stück Ingwer	1 Banane	1 Paprika
1 Limette	350 ml Gemüsebrühe	100 ml Kokosmilch
1 EL Curry, scharf	1 Chilischote, rot, scharf	1 Bund Minze
1 Bund Koriander	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Schale der Limette abreiben. Eine Scheibe Ingwer abschneiden. Beides zusammen mit der Gemüsebrühe und dem Reis in einen Topf geben und zehn Minuten kochen lassen. Das Seelachsfilet waschen, trocken tupfen und grob würfeln. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Banane in fingerdicke Scheiben schneiden und die Zucchini stifteln. Eine halbe Paprika und die Karotte schälen und klein schneiden. Die Chilischote entkernen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch, das Gemüse, die Schalotten, den Knoblauch und die Banane darin anbraten. Dann das Curry und die Chilischote dazugeben und kurz anrösten. Die Kokosmilch angießen und das Fischgulasch sieben Minuten lang köcheln lassen. Jeweils zehn Blättchen Minze und Koriander abzupfen und in die Pfanne geben. Das Fischgulasch mit Salz, Pfeffer und dem Limettenabrieb würzen. Das Kokos-Fisch-Gulasch mit dem Reis anrichten und einigen Minze- und Korianderblättchen dekorieren.

Sabine Greiner am 19. November 2009