

Blumenkohl-Fisch-Topf

Für 2 Personen

100 g Seelachsfilet, ohne Haut	100 g Lachsfilet, ohne Haut	100 g Riesen-Garnelen, mit
185 g Basmatireis	500 g Blumenkohl	1 Möhre
2 Frühlingszwiebeln	10 g Ingwer	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	200 ml Kokosmilch, ungesüßt	2 Zweige Petersilie, glatt
1 TL Rapsöl	1 TL Currypulver	Zucker
Salz		

Den Basmatireis in Salzwasser gar kochen und abgießen. Den Blumenkohl putzen und die Röschen abtrennen. Die Möhre schälen, von den Enden befreien und in Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln von den Enden und den äußeren Blätter befreien und in Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Den Fisch waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Das Rapsöl in einem Wok erhitzen, die Zwiebeln, den Knoblauch und die Möhre darin anbraten. Den Ingwer und eine Prise Zucker hinzufügen und erhitzen. Die Kokosmilch aufgießen, das Currypulver dazugeben und alles zum Kochen bringen. Die Blumenkohlröschen mit hineingeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa acht Minuten gar köcheln lassen. Die Garnelen von den Köpfen und der Schale befreien und entdarmen. Anschließend die Frühlingszwiebeln, die Garnelen und den Fisch dazugeben und weitere fünf Minuten bei niedriger Hitze ziehen lassen. Die Petersilie abzupfen und fein hacken. Den Blumenkohl-Fisch-Topf mit dem Basmatireis auf tiefen Tellern anrichten, mit der Petersilie garnieren und servieren.

Elke Wagner am 30. September 2010