

# Fisch-Curry

## Für 2 Personen

300 g Pangasiusfilet	100 g Basmatireis	150 g Möhren
150 g Lauch	30 g ungesalzene Cashewkerne	25 g Mehl
125 ml Gemüsefond	100 ml Orangensaft	2 TL Honig
215 ml ungesüßte Kokosmilch	1 EL mildes Curry	4 EL Sesamöl
Salz		

Den Reis in einem großen Topf mit Salzwasser gar kochen. Die Möhren schälen und in Stifte schneiden. Den Lauch von den äußeren Blättern befreien und in Ringe schneiden. Die Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne mit einem Esslöffel Sesamöl anrösten. Die Fischfilets waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Anschließend mit etwas Salz würzen und in dem Mehl wenden. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Filetstücke etwa vier Minuten lang anbraten und anschließend mit dem Currypulver bestäuben, dabei eine Prise vom Pulver übrig lassen. Das Gemüse in einer neuen Pfanne mit dem restlichen Öl anbraten und das restliche Currypulver darüber streuen. Den Gemüsefond, den Orangensaft, den Honig und die Kokosmilch zugeben, aufkochen und etwa fünf Minuten köcheln lassen. Anschließend den Fisch zugeben und mit etwas Salz würzen. Das Fischcurry mit dem Reis auf Tellern anrichten und mit den Cashewkernen garnieren.

Lea Stier am 25. Oktober 2010