

# Bengalisches Fisch-Curry mit Kokos-Basmatireis

## Für 2 Personen

500 g Pangasiusfilet	120 g Basmatireis	4 Schalotten
1 Zehe Knoblauch	1 Ingwerwurzel, klein	4 Kardamomkapseln
1 rote Chilischote, mild	1 EL Fischgewürz	1 EL Kurkuma
1 EL Hochzeitscurry	1 TL Senf, scharf	200 g Naturjoghurt
200 ml Kokosmilch	2 EL Sonnenblumenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Reis in der Kokosmilch, zwei Esslöffel zurückbehalten, und 100 Milliliter Wasser gar kochen. Die Schalotten abziehen und in Ringe schneiden. Das Sonnenblumenöl in dem Wok erhitzen und die Schalotten glasig anbraten. Anschließend aus dem Wok nehmen. Den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Den Knoblauch abziehen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Den Kardamom andrücken. Eine halbe Knoblauchzehe und den Kardamom in den Wok geben und anschwitzen. Die Chili fein schneiden und ebenfalls in den Wok geben. Die restliche Kokosmilch, den Senf, den Hochzeitscurry und den Joghurt hinzufügen und das Ganze circa zehn Minuten köcheln lassen. Das Ganze anschließend durch ein Sieb geben. Die gedünsteten Schalotten zu der Sauce geben. Den Fisch waschen und trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Kurkuma, Salz und Fischgewürz einreiben und in kleine Streifen schneiden. Anschließend in die Sauce geben und ziehen lassen. Den Reis auf Tellern anrichten. Den Fisch mit der Sauce auf den Reis geben und servieren.

Christl Erschen am 24. Oktober 2011