

Fisch-Curry mit Wild-Reis

Für zwei Personen

3 Riesen-Garnelen	75 g Krebsfleisch	75 g Bio-Seeteufel
75 g Miesmuscheln	150 g Wildreis	2 Tomaten
1 Zwiebel	200 ml Fischfond	200 ml Kokosmilch
Olivenöl	mildes Chilipulver	Kurkumapulver
schwarzer Pfeffer, Meersalz		

Wasser mit etwas Salz in einem Topf erhitzen. Den Wildreis waschen und in dem kochenden Salzwasser garen lassen. Die Riesen-Garnelen, das Krebsfleisch, die Seeteufel und die Miesmuscheln waschen und trocken tupfen. Die Riesen-Garnelen von Kopf, Schale und Darm befreien. Die Zwiebel abziehen und klein hacken. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Das Chilipulver, das Kurkumapulver und etwas Salz und Pfeffer hinzugeben. Die Tomaten waschen, trocknen, klein schneiden und anschließend den Fischfond hinzugeben und aufkochen lassen. Die Riesen-Garnelen, den Seeteufel, die Miesmuscheln und das Krebsfleisch mit in den Topf geben und anschließend die Kokosmilch hinzufügen. Das Ganze weiter köcheln lassen, bis die Meeresfrüchte gar sind. Das Fischcurry mit dem Wildreis auf einem Teller anrichten und servieren.

Johannes Würfele am 04. April 2012