

Fisch-Curry mit Zitronen-Reis

Für 2 Personen

2 Schellfischfilets à 200 g	250g Basmatireis	200 g frischer junger Spinat
1 Mini-Zucchini	200 g Dosen-Tomaten	2 Zwiebeln
1 unbehandelte Zitrone	2 grüne Chilischoten	1 Bund Koriander
5 cm frischer Ingwer	2 TL Senfkörner	1 TL Bockshornklee
4 Curryblätter	50 g Tamarindenmus	400 ml Kokosmilch
5 EL Erdnussöl	Chilipulver, Kurkuma	Pflanzenöl
Salz, schwarzer Pfeffer		

Den Reis in Salzwasser gar kochen. Die Chilischoten von Strunk befreien, längs aufschneiden und von den Kernen befreien. Den Ingwer schälen und klein schneiden. Erdnussöl erhitzen und die Chilischote, den Ingwer und den Bockshornklee dazugeben. Die Zwiebel abziehen, klein schneiden und ebenfalls dazugeben. Mit dem Chilipulver und dem Kurkuma würzen. Anschließend die Tomaten dazugeben. Die Kokosmilch und etwas Wasser ebenfalls dazugeben und sämig kochen. Den Schellfisch waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Die Mini-Zucchini von den Enden befreien und klein schneiden. Den Spinat waschen. Die Zucchini, den Spinat und den Fisch zu den Tomaten geben. Anschließend die Curryblätter dazugeben. Das Tamarindenmus, die Senfkörner, etwas Zitronenschale und etwas Zitronensaft in einer Pfanne erhitzen. Die Mischung über den Reis geben. Das Fischcurry mit dem Zitronenreis auf einem Teller anrichten. Mit etwas Koriander garnieren und servieren.

Moritz Volz am 04. Juni 2012