

Kichererbsen-Curry mit gebratenem Skrei und Babyspinat

Für zwei Personen

Für das Curry:

350 g Babyspinat	4 Karotten	300 g Kichererbsen
1 Ingwerwurzel	1 Zwiebel	3 Knoblauchzehen
1 Limette	2 EL Ghee	400 ml Kokosmilch
1 EL Zucker	1 EL gemahlener Koriander	1 EL Curcuma
1 EL Curry	1 EL gemahlener Fenchel	1 EL gemahlene Chili
1 EL Cumin	1 EL gemahlener Bockshornklee	1 EL gemahlener Kümmel
1 EL Piment	$\frac{1}{2}$ TL gemahlene Nelken	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt
1 Berg-Lorbeerblatt	Salz	Sancho-Pfeffer

Für den Skrei:

2 Skreifilets à 180 g	1 EL Ghee	1 Limette (Abrieb)
Mehl	Salz	Pfeffer

Für den Reis:

300 g Jasmin-Reis	1 TL Butter	Salz
-------------------	-------------	------

Für das Curry:

Babyspinat waschen und trockenschleudern. Karotten schälen und kleinschneiden. Kichererbsen abtropfen lassen. Ingwer schälen und kleinschneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinschneiden.

Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Ghee in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Ingwer, Zucker, Koriander, Curcuma, Curry, Fenchel, Chili, Cumin, Bockshornklee, Kümmel, Piment, Nelken, Pfeffer und Zimt hinzugeben. Alles anbraten. Kichererbsen und Karotten dazugeben und kurz mitbraten. Knoblauch zugeben und mit Kokosmilch ablöschen. Spinat und Lorbeerblatt dazugeben und 10 Minuten garen. Mit Salz und Limettensaft abschmecken.

Für den Skrei:

Skreifilets mit Salz und Pfeffer nur auf der Fleischseite würzen. Die Hautseite leicht mehlieren. Ghee in einer Pfanne erhitzen und die Skreifilets bei mittlerer Hitze auf der Hautseite garen, bis die Seiten weiß werden. Pfanne vom Herd nehmen, Fisch wenden und kurz auf der Hautseite garen lassen. Limettenabrieb über dem Fisch verteilen.

Für den Reis:

Butter in einem Topf schmelzen bis sie ganz leicht karamellisiert. Reis dazugeben bis die Spitzen glasig sind. Mit 600 ml Wasser aufgießen und aufkochen. Salz dazugeben. Temperatur senken und bei mittlerer Hitze 12-15 Minuten leicht köcheln lassen.

Kichererbsen-Curry mit gebratenem Skrei und Babyspinat auf Tellern anrichten, mit einem Spritzer Limettensaft vervollständigen und servieren.

Sabrina Hein am 05. März 2018