

Fisch-Curry mit Jasmin-Reis

Für zwei Personen

Für die Gewürzpaste:

15 g Ingwer	$\frac{1}{2}$ rote Chili	$\frac{1}{2}$ EL Koriandersaat
$\frac{1}{4}$ TL Kümmel	$\frac{1}{4}$ TL Pfefferkörner	$\frac{1}{4}$ TL Kurkumapulver
15 g Kokosraspeln	20 g Tamarindenpaste	Salz

Für die Röstzwiebeln:

120 g Zwiebeln	2 EL Mehl	300 ml neutrales Öl
----------------	-----------	---------------------

Für das Fisch-Curry:

300 g Kabeljau	100 g Möhren	60 g Zuckerschoten
50 g Champignons	2 TL Currypulver	250 ml Gemüsefond
100 ml Kokosmilch	2 EL Kokosöl	Salz

Für den Reis:

125 g Jasminreis	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
------------------	-------------------------

Für die Gewürzpaste:

Für die Gewürzpaste die Schale vom Ingwer abschaben. Ingwer fein würfeln. Chili putzen und mit den Kernen fein hacken. Koriandersaat, Kümmel, und Pfefferkörner im Mörser fein zermahlen. Ingwer, Chili und Salz zugeben und fein zerreiben. Kurkumapulver, Kokosraspel und Tamarindenpaste unterrühren. Gewürzpaste beiseite stellen.

Für die Röstzwiebeln:

Für die Röstzwiebeln Zwiebeln abziehen, in dünne Scheiben hobeln und in ein Sieb geben. Mit Mehl bestäuben, gut mischen und überschüssiges Mehl abschütteln. Öl in einem kleinen Topf stark erhitzen und die Zwiebeln darin portionsweise goldbraun frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Fisch-Curry:

Für das Fisch-Curry Möhren schälen, von den Enden befreien und quer in ca. 2 mm dünne Scheiben schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren. Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden.

Kokosöl in einem Bräter (ersatzweise in einem großen Topf) erhitzen und die Gewürzpaste darin bei mittlerer bis starker Hitze unter ständigem Rühren 3-4 min. rösten.

Währenddessen den Reis aufsetzen (s.u.).

Gemüsefond zu der Gewürzpaste in den Bräter geben und etwas Salz zugeben. Möhren zugeben und bei mittlerer Hitze 5 min. kochen lassen.

Zuckerschoten und Champignons zugeben und 5 min. garen. Kabeljau in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Kokosmilch und Kabeljaustücke zugeben, kurz aufkochen und bei milder Hitze weitere 5 min. garen.

Für den Reis:

Für den Dill-Reis Jasminreis unter fließend kaltem Wasser in einem Sieb abspülen. 600 ml Salzwasser kurz aufkochen. Reis zugeben und bei milder Hitze zugedeckt 12-15 min. garen. Abgedeckt warm stellen.

Für den Dill-Reis Dill mit den feinen Stielen fein schneiden und unter den fertig gegarten Reis heben. Mit Fisch-Curry und Röstzwiebeln anrichten und servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sven Koch am 03. Juni 2019