

Fisch-Curry mit Basmati

Für zwei Personen

Für das Fischcurry:

1 Kabeljaufilet, ohne Haut	2 große Karotten	150 g frische Champignons
100 g Zuckerschoten	2 Frühlingszwiebeln	1 Bund Koriander
3 cm Ingwer	500 ml Hühnerfond	200 g Kokosmilch
3 EL gelbes Currypulver	1 EL Sojasauce	Erdnussöl
Olivenöl	Cayennepfeffer	Chiliflocken
Salz	Pfeffer	

Für den Basmati:

180 g Basmati	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 EL Olivenöl
Salz		

Für die Garnitur:

essbare Blüten	gesalzene Cashewkerne
----------------	-----------------------

Für das Fischcurry:

Die Karotten waschen, trockentupfen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Champignons putzen, halbieren und in Scheiben schneiden. Zuckerschoten putzen und in Rauten schneiden.

Frühlingszwiebeln abziehen und in Ringe schneiden.

Das ganze Gemüse in einer Pfanne mit Erdnussöl und Olivenöl anbraten.

Currypulver hinzufügen und kurz mitrösten. Mit Sojasauce und Hühnerfond ablöschen. Kokosmilch begeben.

Ca. 1-2 Zentimeter Ingwer hineinraspeln und mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken. Sauce reduzieren lassen.

Kabeljaufilets waschen, trockentupfen und in 2 Zentimeter große Stücke schneiden. Pfeffer und mit Chilisalz verfeinern.

Kurz vor Ende die Sauce erhitzen und den Kabeljau ca. 5 Minuten darin ziehen lassen, bis er glasig ist. Koriander abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und in das Curry geben.

Für den Basmati:

Fast 1 Liter gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Basmati im Wasser für 12-15 Minuten kochen. Abseihen und in Olivenöl schwenken.

Petersilie abbrausen, hacken und unter den Reis heben.

Für die Garnitur:

Den Reis in einem tiefen großen Suppenteller mittig platzieren und das Fischcurry rundherum anrichten. Cashewkerne fein hacken und darüber geben. Mit Petersilie und Blüten garnieren und servieren.

Silvia Weissenlehner am 05. März 2020