

Süßkartoffel-Fisch-Curry mit Kokos-Reis

Für zwei Personen

Für das Curry:

250 g Seelachsfilet	1 kleine Süßkartoffel	$\frac{1}{2}$ Kopf Brokkoli
2 rote Paprika	200 ml Gemüsefond	100 ml Kokosmilch
100 g Doppelrahmfrischkäse	1 Stange Zitronengras	1 Bund Koriander
2 Prisen Kreuzkümmel	2 Prisen Currypulver	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver
5 TL Kokosöl	Salz	Pfeffer

Für den Kokosreis:

125 g Jasminreis	150 ml Kokosmilch	100 ml Kokosnusswasser
1 TL Zucker	Salz	

Für die Garnitur:

1 rote Chilischote

Die Paprika waschen, von Scheidewänden und Kernen befreien und in 2 cm große Würfel schneiden. Kleine Röschen vom Brokkoli herunterschneiden und waschen. Süßkartoffel schälen und in 1,5 cm große Würfel schneiden.

Zitronengras vom Ende befreien, die äußeren harten Hüllen entfernen und den unteren Teil fein reiben. Koriander abrausen und trockenwedeln. Die Stängel fein hacken, die Blätter abzupfen und für die Garnitur beiseitelegen.

Seelachs waschen, trocken tupfen und in 3 cm große Würfel schneiden.

Paprika in Kokosöl im Wok bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten. Brokkoli und Süßkartoffel hinzugeben und unter Rühren kurz anbraten.

Kokosmilch und 150 ml vom Gemüsefond angießen und aufkochen.

Zitronengras hinzugeben, den Deckel aufsetzen und bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten einkochen. Gehackte Korianderstängel, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Currypulver dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Frischkäse einrühren und bei Bedarf den übrigen Fond dazugeben. Die Fischwürfel auf das Curry geben, leicht andrücken und 2 – 3 Min. gar ziehen lassen.

Für den Kokosreis:

Kokosmilch, Kokosnusswasser, Salz und Zucker mit dem Reis im Topf aufkochen und mit einem Deckel bedecken. Die Hitze auf die Hälfte reduzieren und für 10-12 Minuten köcheln lassen.

Für die Garnitur:

Chilischote aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und kleinhacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Chili und übrigen Korianderblättern garnieren und servieren.

Julia Dürrbeck am 09. März 2020