

Kabeljau-Garnelen-Curry mit Basmati

Für zwei Personen

Für das Curry:

1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote	1 grüne Paprikaschote
2 mittelgroße Karotten	$\frac{1}{4}$ Brokkoli-Kopf	150 g Zuckerschoten
1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel	1 Stange Lauch
1 Stange Zitronengras	1 Dose Kokosmilch	250 ml Krustentierfond
1 EL rote Thaipaste	1 Stück Ingwer	3 Kaffirblätter
2 EL Butterschmalz	Eiswasser	

Für Fisch und Garnelen:

300 g Kabeljau, ohne Haut	200 g Garnelen (4-5 cm)	3 Knoblauchzehen
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für den Basmatireis:

1 Tasse Basmatireis	1 EL Butter	$\frac{1}{4}$ TL Kreuzkümmelsamen
Salz		

Für die Garnitur:

1 Zitrone	Mandelblätter
1 Zweig Koriander	1 Stängel Thai Basilikum

Für das Curry: Den Fond einkochen und reduzieren lassen.

Brokkoli und Zuckerschoten blanchieren und im Eiswasser abschrecken.

Zwiebel abziehen, in Streifen schneiden und in Butterschmalz anbraten.

Paprikaschoten mit Hilfe eines Sparschälers enthäuten, halbieren, vom Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und in Streifen schneiden.

Karotten waschen, trockentupfen, von Enden befreien und in Stifte schneiden. Lauch putzen und in Streifen schneiden. Das Gemüse zur Zwiebel geben und mitanbraten. Kaffirblätter abzupfen. Zitronengras putzen, vom Strunk entfernen und zusammen mit Kaffirblättern zum Gemüse geben. Ingwer waschen, trockentupfen und fein reiben.

Kokosmilch, Thaipaste, ungeschälte Knoblauchzehe und Ingwer mixen und zum Gemüse geben. Reduzierten Fond dazugeben. Abschmecken.

Für Fisch und Garnelen: Fisch und Garnelen waschen, trockentupfen, salzen und pfeffern.

Knoblauchzehen abziehen, halbieren und mit Butterschmalz anbraten und immer wieder damit übergießen. Kabeljau und Garnelen mit dem Knoblauchfett marinieren und in der Pfanne garen. Auf das Gemüsecurry drapieren.

Für den Basmatireis: Einen Topf mit 1,5 Tassen Wasser aufsetzen. Reis, Kümmel, Salz und Butter dazugeben und alles so lange aufkochen, bis keine Flüssigkeit mehr im Topf ist.

Für die Garnitur: Koriander und Thai Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und das Curry damit garnieren. Mandelblätter kurz in der Pfanne anrösten, über das Curry streuen. Zitrone halbieren, mit auf den Teller legen.

Das Curry in tiefen Tellern servieren. Reis separat auf einem kleinen Teller anrichten.

In der asiatischen Küche hat Salz nicht den Stellenwert, den es bei uns hat. Gewürzt wird stattdessen mit Sojasauce. Auch Reis wird ohne Salz gekocht, damit er beim Garen seine natürlichen Aromen beibehält.

Besonders in der puristischen asiatischen Küche, aber auch ganz allgemein, ist das Mehlieren von Fisch heute wahrscheinlich überflüssig, da man in einer gutbeschichteten Pfanne ohne Mehl dieselbe Knusprigkeit erhält.

Andreas Scheufler am 20. Mai 2020