

Fisch-Curry mit Mango, Ananas und Basmati

Für zwei Personen

Für das Fischcurry:

150 g festes Lachsfilet	150 g festes Kabeljaufilet	$\frac{1}{4}$ Ananas
$\frac{1}{2}$ Mango	1 Zitrone, davon Saft	1 Limette, (Saft, Abrieb)
2 Kaffirlimettenblätter	250 ml Kokosmilch	2 TL rote Currypaste
1 EL Fischsauce	1 EL Sojasauce	

Für den Reis:

1 Tasse Basmati	1 TL Butter	Salz
-----------------	-------------	------

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 Limette, davon Abrieb	25 g gehobelte Mandeln
1 Stange Frühlingslauch		

Für das Fischcurry:

Die Zitrone halbieren und auspressen. Fischfilets in 2-3 cm große Würfel schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Ananas und Mango schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Mittelrippe der Limettenblätter entfernen und den Rest in feine Streifen schneiden.

Currypaste im Wok kurz ohne Öl anrösten, mit Kokosmilch ablöschen, die Limettenblätter dazu geben und 5 Minuten köcheln lassen. Hitze reduzieren, Fisch, Ananas und Mango hinzugeben und 10 Minuten ziehen und nicht mehr kochen lassen. Limettenschale abreiben, anschließend auspressen. Mit Fischsauce, Sojasauce und Limettensaft und -abrieb abschmecken.

Für den Reis:

Reis mit etwas Salz und 2 Tassen Wasser zum Kochen bringen. Dann auf die kleinste Stufe stellen und den Topf zudecken. 10 Minuten köcheln lassen. Den Deckel währenddessen nicht abnehmen und nicht umrühren.

Butter unter den fertigen Reis rühren.

Für die Garnitur:

Koriander zupfen. Limettenschale abreiben. Mandeln in einer Pfanne rösten. Frühlingslauch in feine Ringe schneiden.

Fischcurry in tiefen Tellern anrichten, mit Koriander, Limettenabrieb, Mandeln und Frühlingslauch betreuen. Basmati dazu servieren.

Norbert Prager am 10. April 2023