

Fisch-Curry mit Bananen, Jasminreis und schwarzem Reis

Für zwei Personen

Für den Reis:

150 g Jasminreis 100 g schwarzer Reis 50 g Butter
 $\frac{1}{2}$ TL Salz

Für das Fischcurry:

4 Pangasiusfilets à 100 g 3 Bananen 1 Limette, davon Saft
1 Schalotte 1 kleine, rote Chilischote 4 EL gelbe Currypaste
500 ml Kokosmilch 5 EL Fischsauce 2 EL Sonnenblumenöl
 $\frac{1}{2}$ TL Salz

Für die Garnitur:

1 EL Kokosnussstücke 2 grüne Chilischote 2 Zweige Koriander
1 Prise Chiliflocken

Für Jasminreis und schwarzen Reis:

Den Reis jeweils in 300 ml gesalzenem Wasser bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze kochen bis das Wasser verdampft ist. Butter unterrühren.

Für das Fischcurry mit Bananen:

Schalotte abziehen und fein hacken. In einer Pfanne mit Öl glasig andünsten. Chilischote längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein hacken. Currypaste und Chilis mit zu den Schalotten geben und mit andünsten. Anschließend Kokosmilch einrühren und Hitze reduzieren. Limette auspressen. Saft der Limette und Fischsauce in Sauce einrühren. Bananen schälen und in 1 cm breite Scheiben schneiden. Mit in die Sauce geben. Fischfilets kalt abbrausen, trockentupfen und in Würfel schneiden. In der Sauce etwa 5-10 Minuten ziehen lassen.

Für die Garnitur:

Kokosfleisch hacken. Chilis waschen, längs einschneiden und von Kernen und Scheidewänden befreien. In Eiswasser legen und zur Dekoration nutzen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken.

Nathalie Keller am 04. September 2023