

Fisch-Eintopf asiatisch mit Basmati

Für zwei Personen

Für den Basmati:

200 g Basmati Salz

Für den Fischeintopf:

100 g Kabeljaufilet	200 g Wildlachsfilet	100 g Heilbutt
4 Kirschtomaten	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ grüne Paprika
2 Knoblauchzehen	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ rote Chili
1 Limette, Saft, Abrieb	200 ml Kokosmilch	100 ml Tomatensaft
$\frac{1}{2}$ TL rote Currypaste	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	Butter
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Basmati:

Den Basmati in 400 ml Salzwasser aufkochen und dann auf niedriger Temperatur etwa 20 Minuten gar köcheln lassen.

Für den Fischeintopf:

Fischfilets waschen, trockentupfen, ggf. Gräten entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Fisch mit Limettensaft beträufeln und mit Salz würzen. Ziehen lassen. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Schalotte abziehen und in Ringe schneiden. Paprika und Chili halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Beides in Streifen schneiden. Tomaten halbieren. In einer hohen Pfanne mit Öl Schalotte, Knoblauch, Paprika und Chili andünsten. Mit Kokosmilch ablöschen und Tomatensaft angießen. Aufkochen lassen. Dann Hitze reduzieren, Fisch dazugeben, Deckel aufsetzen und für 5 Minuten garen lassen. Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Butter in einer anderen Pfanne erhitzen, Tomaten darin ca. 3 Minuten schmoren. Anschließend zusammen mit Koriander in den Eintopf geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Karin Marx am 23. Oktober 2023