

Fluss-Barsch-Filet mit Avocado und rotem Thai-Curry

Für zwei Personen

Für die Flussbarschfilets:

6 Flussbarschfilets, à 80 g 2 EL Butter Mehl, Salz, Pfeffer

Für die gefüllte Avocado:

2 reife Avocados 2 Strauchtomaten 1 Zwiebel
2 EL Zitronensaft 4 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Thai-Curry-Sauce:

3 Zehen Knoblauch 1 rote Chili 1 Knolle Ingwer, 4 cm
1 EL Ingwerpulver 1 EL rote Currypaste 1 EL Kardamompulver
1 EL Korianderpulver 1 EL Zucker 50 ml Kokosmilch
10 ml Schlagsahne Zitronensaft Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 rote Chili

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen und die Teller darin warmstellen. Die Avocados halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch aus einer Hälfte herauslösen und in feine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, vom Strunk befreien und ebenfalls würfeln. Die Zwiebel abziehen und klein hacken. Die Tomatenwürfel mit der gehackten Zwiebel vermengen, Salz und Pfeffer, den Zitronensaft und das Olivenöl dazugeben und anschließend die Avocado-Stücke unterheben. Mit der Masse die übrigen Avocadohälften füllen. Die Kokosmilch und die Currypaste im Wok erhitzen. Den Knoblauch abziehen, in feine Scheiben schneiden und in den Wok geben. Die Chilischote längs halbieren, die Kerne herauslösen und die Schote fein hacken. Zusammen mit dem Kardamom-, dem Koriander- und dem Ingwerpulver in den Wok geben. Nach drei bis vier Minuten die eingekochte Sauce über einem Sieb abgießen. Zum Abschmecken noch den Zitronensaft, den Zucker und die Sahne einrühren und warmhalten. Die Flussbarsch-Filets waschen, abtupfen und eventuelle Gräten entfernen. Eine Pfanne mit Butter erhitzen, die Filets mit Mehl bestäuben und in der Butter scharf von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf die vorgewärmten Teller geben. Die Flussbarsch-Filets mit gefüllter Avocado und rotem Thai-Curry auf Tellern anrichten und mit der Chilischote garnieren.

Erich Aeschlimann am 29. Juli 2014