

Grünes Fisch-Curry mit Ananas und Thai Basilikum

Für 4 Personen

Für die Currysoße:

50 ml Pflanzenöl	3 EL grüne Currypaste	100ml Hühnerfond
500 ml Kokosmilch, ungesüßt	5 Limonenblätter	Salz
2 EL Zucker	3 EL Speisestärke	

Für die Einlage:

300 g weißes Fischfilet	1 frische Ananas	100 g Zuckerschoten
100 g Bambussprossen	100 g Wasserkastanien	1 Bund Thai Basilikum

Öl in einem Topf erhitzen und die Currypaste darin leicht anschwitzen. Mit dem Hühnerfond ablöschen und gut verrühren, so dass keine Klumpen mehr zu sehen sind. Kokosmilch auffüllen, Limonenblätter zugeben und 10min. leicht köcheln lassen. Mit Salz und Zucker abschmecken. Es sollte eine leichte Süße zu schmecken sein und etwas kräftiger mit Salz würzen da die Einlage viel davon annimmt. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren und die Soße damit abbinden. Den Fisch in Würfel schneiden. Die Ananas schälen, von den braunen „Augen befreien“ und in Würfel schneiden. Zuckerschoten in Streifen schneiden. Bambussprossen und Wasserkastanien abschütten und unter fließendem Wasser abwaschen. Wasserkastanien halbieren. Thai Basilikum waschen und grob zupfen. Die Fischwürfel mit den restlichen Zutaten in die heiße Soße geben und 5 min. ziehen lassen. Basilikum zugeben und servieren.

Tipp:

Die Für das Curry bekommt man in gut sortierten Supermärkten oder in speziellen Asiatischen Geschäften. Die Bambussprossen, und Wasserkastanien werden auf dem Markt meist nur in Dosen angeboten. Deshalb sollte man immer die Ware abschütten und mit klarem Wasser abspülen um einen „Dosengeschmack“ im Essen zu vermeiden. Das Curry kann auch nach Belieben mit anderen Fischen, Garnelen oder Hähnchenfleisch zubereitet werden Zu diesem Curry passt ein leichter Basmatireis wunderbar.

Karlheinz Hauser Montag, 22. Februar 2010