

Blumenkohl-Curry mit Zander

Für 4 Personen

Für den Reis:

10 g frischer Ingwer 200 g roter Camargue-Reis 1 Sternanis
Salz

Für das Curry:

600 g Zanderfilet, ohne Haut	1 Blumenkohl	2 rote Zwiebeln
10 g frischer Ingwer	1-2 Knoblauchzehen	1 Bund Frühlingszwiebeln
2 TL Kokosöl	Salz	2 EL rote Currypaste (Asialaden)
200 ml Kokosmilch	200 ml Gemüsebrühe	2 Limetten
1 EL flüssiger Honig	1 EL helle Sesamsamen	1 Spritzer milde Sojasauce
1 Spritzer geröst. Sesamöl	$\frac{1}{2}$ Bund Koriandergrün	

Für den Reis den Ingwer schälen. Den Reis mit dem Stück Ingwer und dem Sternanis in einen Topf geben. Die dreifache Menge leicht gesalzenes Wasser dazu gießen, den Reis aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze etwa 35 Minuten weich garen.

In der Zwischenzeit das Fischfilet kalt abbrausen, trocknen tupfen und grob würfeln.

Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Das holzige Ende des Strunks entfernen, den übrigen Strunk in kleine Würfel schneiden.

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und den weißen Teil sowie den dunkelgrünen Teil getrennt in dünne Ringe schneiden.

In einer tiefen Pfanne das Öl erhitzen und Blumenkohlstücke darin bei mittlerer Hitze rundum anrösten, leicht salzen. Herausnehmen und beiseitestellen.

Dann in der Pfanne Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer andünsten. Die Currypaste und die weißen Frühlingszwiebelringe kurz mitgaren.

Alles mit Kokosmilch und Brühe ablöschen. Den Blumenkohl wieder hinzufügen und alles aufkochen.

Limetten halbieren und den Saft auspressen.

Gemüsecurry mit zwei Dritteln des Limettensafts, der Hälfte des Honigs und Salz würzen.

Zuletzt die Fischwürfel dazugeben und im Curry bei schwacher Hitze 2-3 Minuten gar ziehen lassen.

Währenddessen für das Topping Sesam in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten.

Sojasauce, Sesamöl, restlichen Limettensaft und übrigen Honig verquirlen.

Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Restliche Frühlingszwiebelringe, Koriandergrün sowie gerösteten Sesam untermischen.

Zum Servieren das Curry mit Salz abschmecken und in tiefe Teller verteilen.

Mit dem Frühlingszwiebel-Koriander-Mix toppen und den gekochten Reis separat dazu reichen.

Tarik Rose am 23. Mai 2023