

Schellfisch mit Gemüse-Curry

Für 4 Personen

Curry:

2 Pastinaken	2 Karotten	$\frac{1}{4}$ Kopf junger Weißkohl
4 rote Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch	Kokosöl
2-3 TL rote Currypaste	2 EL Honig	$\frac{1}{2}$ EL fein geschnitt. Ingwer
250 ml Kokosmilch	1 Stück Zitronengras	2 Kaffir-Limettenblätter
Saft von 1-2 Limetten	$\frac{1}{2}$ Bund frischer Koriander	Fisch- und Sojasoße

Fisch:

4 Schellfischfilets	1 EL Olivenöl	1-2 Scheiben Ingwer
1 Zehe Knoblauch	Chiligewürz	1 Kaffir-Limettenblatt
Salz, Pfeffer		

Curry:

Das Gemüse schälen und in grobe Stücke schneiden. Den Kohl putzen und ebenfalls grob schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.

Zuerst die Zwiebeln und den Knoblauch in etwas Kokosöl in einer großen Pfanne anschwitzen, dann das restliche Gemüse - bis auf den Kohl - hinzufügen und ebenfalls anschwitzen. Die Currypaste hineingeben und kurz mitbraten. Honig und Ingwer dazugeben und das Ganze mit Kokosmilch ablöschen.

Zitronengras andrücken und mit den Kaffir-Limettenblättern zu dem Gemüse geben. Das Curry kurz aufkochen und den geschnittenen Kohl untermengen. Bei mittlerer Hitze circa 10 Minuten köcheln lassen. Kurz vor dem Anrichten Limettensaft und frisch geschnittenen Koriander untermengen. Wer mag, schmeckt das Curry mit Fisch- und Sojasoße ab.

Fisch:

Den Fisch mit Salz würzen und circa 5 Minuten ziehen lassen. Dann in heißem Öl auf der Hautseite in einer Pfanne circa 5-7 Minuten braten. Angedrückten Knoblauch, etwas Chiligewürz, Ingwer und Limettenblatt hinzufügen. Kurz vor dem Anrichten den Fisch wenden und sofort servieren. Nochmals mit Salz und Pfeffer würzen.

Anrichten:

Den Fisch auf dem Curry anrichten und mit frischen Kräutern und Zitronenabrieb garnieren.

Tarik Rose am 07. Oktober 2019