

Fisch Rezepte

Fischcurry

Anzahl: 2 Portionen

Gattung: Curry, Fisch, Indisch, Kokos, Thai

650 g	Fischfilets, dicke, weiße	1	Zwiebel
2 Teel.	Zitronensaft	3/4 Teel.	Kurkuma
1 Teel.	Kreuzkümmelsamen	2 Teel.	Tamarindenkonzentrat - oder 1 EL Zitronensaft
1/2 Teel.	Fenchelsamen	2 Essl.	Butterschmalz oder Butter
165 ml	Kokosmilch	200 ml	Wasser
2	cm Stück Ingwer, gehackt		Fischsauce
1 Teel.	Rote Panang Curry-Paste		
2	Knoblauchzehen		

1. Fischfilets in 3cm dicke Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und beiseite stellen.
2. Kreuzkümmel und Fenchel in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, bis sie aromatisch duften. In einer Gewürzmühle zu einem feinen Pulver zermahlen.
3. Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln zu einer Paste verarbeiten und die gemahlene Gewürzmischung, Kurkuma, Tamarinde und Currypaste hinzugeben.
4. Diese Gewürzpaste knapp 2 min. unter ständigem Rühren in Butterschmalz anbraten. Mit Wasser und der Kokosmilch ablöschen, aufkochen und 6 min. köcheln lassen.
5. Fisch hinzugeben. Etwa 6 min. vorsichtig köcheln lassen, bis der Fisch gar ist. Sollte die Sauce noch zu dünnflüssig sein, Fisch herausnehmen, die Sauce auf die gewünschte Konsistenz einkochen lassen, Fisch darin noch einmal kurz erhitzen. Mit Fischsauce anstatt Salz abschmecken. Mit Reis servieren. Dazu passt ein gut gekühlter, halbtrockener Rose oder ein kühles Pils.