

Mildes Fisch-Curry in Kokosnuss

2006-10-28 21:14:30

Fisch-Curry nach indischer Art mit Kokosnuss und ausgewählten Gewürzen. Dies ist eine einfache Variante des [Grundrezepts](#) für Currys.



für 3 bis 4 Personen:

ca. 300 Gramm frisches weißes Fischfilet

1 Dose Kokoscreme (400 ml)

oder dicke Kokosmilch

1 große weiße Zwiebel

1 Stengel frisches Zitronengras

(ersatzweise etwas Limettensaft)

2 Tomaten

1 kleine rote Chilischote

ca. 250 ml Fischfond

1 – 2 TL brauner Zucker

1 – 2 EL thailändische Fischsoße

1 TL Koriander (gemahlen)

1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)

1 EL Sojasoße

ca. 2 – 3 cm frischer Ingwer

3 EL Cashew-Kerne

einige Blätter frisches Thai-Basilikum

Butterschmalz oder » Ghee

Jasmin-Duftreis

und/oder

indisches Brot (Naan, Roti, Papadams ...)

1| Fischfilet unter kaltem Wasser spülen, trocken tupfen, falls nötig von Gräten und Hautresten befreien und in mundgerechte Stücke zerteilen. Zwiebel fein würfeln, Zitronengras und Chili-Schote sehr fein hacken. Den Ingwer schälen und reiben. Tomaten häuten, Kerne und Flüssigkeit entfernen und das Fruchtfleisch grob würfeln. In einer beschichteten Pfanne die Cashew-Kerne ohne Fett rösten bis sie goldbraun sind; etwas abkühlen lassen und grob hacken.

2| Den Reis nach Anleitung garen.

3| In einer schweren Pfanne oder einem Wok die Zwiebeln in etwas Butterschmalz/Ghee bei schwacher Hitze sehr langsam dünsten bis sie goldgelb (aber nicht braun!) sind. Zucker, Ingwer, Zitronengras, Chili und Gewürze zugeben und max. 2 Minuten mitdünsten.

4| Fischfond und Kokosmilch zugießen und mit je 1 EL Fisch- und Sojasoße würzen. Aufkochen lassen, dann die Tomaten und die Nüsse zugeben. Solange kochen lassen, bis die Tomaten weich sind und die Flüssigkeit etwas eingekocht ist. Jetzt das Fischfilet zugeben und etwa 5 bis 10 Minuten bei schwacher

Vogels Küche

Mildes Fisch-Curry in Kokosnuss

Hitze ziehen lassen, bis das Fischfilet gar ist. Zum Schluss die Basilikumblätter unterrühren und sofort mit dem Reis servieren.

5| Für die Garnitur kann man Zitronengrasstengel oder frisches Basilikum / frischen Koriander verwenden.

Tipps:

Es kann jedes weiße, feste Fischfilet verwendet werden. Das leicht scharfe Thai-Basilikum erhält man in Asia-Läden. Alternativ kann man aber auch normale Basilikumblätter verwenden. Fischsoße trägt entscheidend zum Geschmack dieses Curry bei und sollte nicht weggelassen werden.

Für die Curryzubereitung kein Olivenöl verwenden. Gut eignen sich Butterschmalz oder geklärte Butter (» [Ghee](#)).

Die Gewürze immer nur kurz mitdünsten, sodass sie ihr Aroma voll entfalten können ohne zu verbrennen.