

Fischcurry mit buntem Gemüse



Zutaten (für 4 Portionen)

Für das Curry

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 cm Ingwer
- 1 Chilischote
- 2 EL Olivenöl
- 4 - 6 EL Currypulver
- 400 ml Ananassaft
- 2 Bio-Limetten
- 2 EL Stärke
- 50 ml Wasser
- Salz

- 800 ml Kokosmilch
- 640 g Kabeljau

Für das Gemüse

- 1 Brokkoli
- 2 Zucchini
- 4 Karotten
- 2 Paprika
- 2 EL Olivenöl

Ausserdem

- 2 Stiele Koriander
- 100 g Cashewkerne

Nährwerte

Pro 100 Gramm

- 62 kcal
- 5 g Eiweiß
- 3 g Fett
- 5 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 30 Minuten

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Für das Curry Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebeln fein würfeln und Knoblauch sowie Ingwer fein hacken. Chilischote waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Olivenöl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili darin 5 Minuten unter Rühren dünsten. Currypulver dazugeben und eine weitere Minute dünsten.
3. Mit Ananassaft ablöschen und auf ein Drittel einkochen lassen.
4. Limetten heiß abwaschen. Schale abreiben und Saft auspressen. Beides zum Ansatz geben. Kokosmilch ebenfalls zum Ansatz geben und aufkochen lassen. Stärke mit Wasser anrühren und zum Curry geben. Mit Salz würzen. Das Curry auf geringer Stufe ziehen lassen.
5. Cashewkerne auf das Backblech geben und im heißen Ofen 6 – 8 Minuten rösten, auskühlen lassen. Anschließend Cashewkerne grob hacken.
6. Für das Gemüse Brokkoli waschen und in feine Röschen zerteilen. Zucchini waschen, vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Karotten schälen, halbieren und klein schneiden. Paprika waschen, entkernen und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne (mit Deckel) erhitzen. Gemüse auf mittlerer Stufe anschwitzen. Mit Salz würzen. Anschließend Deckel auflegen und ca. 10 Minuten schmoren.
7. Kabeljau waschen, trocken tupfen und in 2 x 2 cm große Stücke schneiden. In das Curry geben und 8 Minuten mit garen.
8. Für die Deko Koriander waschen, trocknen und von den Stängeln zupfen
9. Zum Anrichten das Gemüse in tiefe Teller geben. Das Curry dazugeben. Mit Cashewkernen und Koriander garnieren.



REISER RÄT

Anstelle von Fisch können Sie für dieses Curry auch Huhn verwenden. Dieses wie den Fisch in Stücke schneiden, in einer Pfanne scharf anbraten, umfüllen und ab Punkt 7 wie oben beschrieben vorgehen.

