

INDIEN

Kokos-Fisch-Curry

(4 Personen)

Zeitbedarf: 90 Min.



Kokosmilch ist nicht zu verwechseln mit dem Kokoswasser aus dem Hohlraum der Kokosnuss. Kokosmilch gewinnt man, indem das Fruchtfleisch mit Wasser püriert und dann ausgepresst wird. In den Handel kommt die Milch in der Regel als Konserve.

4 Möhren (ca. 400 g)	waschen, ggf. schälen, in feine Stifte schneiden.
1 Stange Porree (ca. 200 g)	waschen und in Ringe schneiden.
600-700 g Fischfilet (z.B. Rotbarsch oder Seelachs)	kurz waschen, trockentupfen und in große Würfel schneiden.
1 geh. EL Mehl, etwas Salz	mischen, den Fisch darin wenden, überschüssiges Mehl abschütteln.
250 g Basmati-Reis	in kochendes Wasser schütten. 8 Minuten kochen lassen. Dann abgießen und zugedeckt weitere 10 Minuten quellen lassen.
2 – 3 EL Cashewkerne	ganz oder grob zerhackt kurz ohne Öl anrösten.
1 – 2 EL Öl	in einer Pfanne erhitzen. Die Fischwürfel rundherum 3-4 Minuten braten. Dabei sehr vorsichtig wenden, damit der Fisch nicht zerfällt. Den Fisch zugedeckt beiseite stellen.
1 EL Öl	in der Pfanne erhitzen. Das Gemüse kurz andünsten (mit den Möhren beginnen). Mit
2 – 3 TL Curry	bestäuben und anschwitzen.
1 Dose Kokosmilch (400 ml)	zugeben.
1 TL Gemüsebrühe	einrühren. Das Ganze aufkochen lassen und 4-5 Minuten weiter köcheln lassen. Mit etwas Pfeffer abschmecken. Zum Schluss den Fisch in der Soße erhitzen und die Cashewkerne überstreuen. Mit dem Reis servieren.

© DF

Kalkulation	Personen:	4
4 Möhren		0,30 €
1 Stange Porree		0,40 €
600-700 g Fischfilet		2,20 €
250 g Reis		0,35 €
Cashewkerne		0,50 €
1 Dose Kokosmilch		1,00 €
Umlage für sonst. Zutaten		1,00 €
	<i>Summe:</i>	5,75 €
	<i>pro Person:</i>	1,44 €