

Curry-Fisch in Kokosmilch

Zutaten (für 2 Personen):

300 g Rotbarschfilet
2 TL Currypulver, scharf oder auch - für die, die es mögen – superscharf (z.B. *FeuerStreuer Curry Explosiv* von *Pepperworld* (die Schärfe verliert sich in der Kokosmilch etwas))
1 EL Butterschmalz
2 Schalotten, fein gewürfelt
3 Zehen Knoblauch, fein gewürfelt
1 rote Paprikaschote, in Würfel geschnitten
200 g gemischtes Gemüse in Julienne oder Würfel geschnitten (z.B. Möhre rot und gelb, Lauch, Frühlingszwiebeln, Pastinake, Fenchel, Stangenbohnen)
400 ml Bio-Kokosmilch
4 TL Streuwürze
4 TL Pul Biber (türkische scharfe Paprikaflocken)
1 Bio-Zitrone
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer (z.B. *Tellicherry-Pfeffer* von *Gewürzexpress*)

Zubereitung:

Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Die Fischwürfel rundherum mit dem Currypulver bestreuen.

Butterschmalz in einem ausreichend großen Topf zerlassen, darin die Schalotten- und Knoblauchwürfel anschwitzen. Das Gemüse zugeben und bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten dünsten, ab und zu umrühren. Falls die Masse zu trocken ist, 1-2 EL Wasser hinzufügen.

Kokosmilch zum Gemüse geben. Mit Streuwürze, eventuell etwas Salz und Pul Biber würzen.

Die Zitrone heiß abwaschen, halbieren und auspressen. Die ausgepressten Zitronenhälften halbieren und zusammen mit dem Saft zum Gemüse geben.

Alles zusammen sämig einkochen lassen, bis das Gemüse bißfest gegart ist (Zeit hängt vom Gemüse und der Größe der Stücke ab, zirka 5-10 Minuten. Bitte beachten: Das Gemüse gart noch nach, nachdem der Fisch hinzugefügt wurde).

Fischwürfel in die Sauce legen und 5-10 Minuten gar ziehen lassen (abhängig von der Größe der Fischwürfel).

Abschmecken, eventuell nachwürzen mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, Streuwürze, Currypulver.

Dazu paßt Reis, aber auch Zartweizen oder Couscous.

Anmerkungen:

- *Wir haben das Rezept auch schon mit Seelachsfilet zubereitet, allerdings zerfällt der Fisch recht schnell. Dann also nur kurz ziehen lassen und behutsam umrühren.*
- *Die Variante mit frischer Paprika, Fenchel und Möhre schmeckt uns am besten.*