



MEIN GENUSS



Fischcurry nach Thai-Art



It's a match!

Die Curry Mischung grob verleiht deinem Fischcurry den exotischen Touch!



Vorbereitung
15 min



Niveau
Mittel



Zubereitung
20 min

Zubereitung

- 1 Zu Beginn den Reis einfach nach Packungsanweisung zubereiten. Anschließend die äußeren harten Blätter des **Zitronengrases** entfernen und es dann in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken, Aubergine und Kartoffeln abbrausen. Letztere schälen und beides in größere Würfel schneiden. Befreie die **Paprika-** und die **Chilischoten** von ihren Kernen sowie dem Kerngehäuse. Das Chili-Fruchtfleisch hackst du fein. Nach dem Schälen schneidest du die Karotten und die Paprika in dünne Streifen. Danach die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und den Fisch grob würfeln (ca. 3 cm groß).
- 2 Nun etwas Öl in einem **Wok** oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Darin die Auberginen für ca. 4 Minuten anbraten. Danach etwas Zucker darüber streuen und kurz **karamellisieren** lassen, anschließend herausnehmen.
- 3 Erneut Öl in der Pfanne oder dem Wok erhitzen. Darin **Knoblauch, Ingwer, Chilis** und **Zitronengras** andünsten. Die Kartoffeln hinzugeben. Unsere **grobe Curry Mischung** ist ideal, um sie in einer Mühle zu einem streufähigen Gewürz zu zerkleinern. Gib die Gewürzzubereitung nach deinem persönlichen Geschmack hinzu.
- 4 Es folgen Kokosmilch, Fischsoße und der Saft der halben Zitrone. Das Ganze zugedeckt bei milder Hitze ca. **10 Minuten** köcheln lassen. Nach etwa 5 Minuten fügst du Paprika, Karotten sowie die Frühlingszwiebel hinzu. Zum Schluss kommen die Fisch- und Auberginenstücke in das Gericht. Vom Herd nehmen und nochmals 2 Minuten ziehen lassen. Das leckere **Fischcurry nach Thai Art** mit Reis servieren.

Zutaten

160 g Reis (Basmati-, Jasminoder Duftreis)
4 Zitronengras-Stangen
1 Stück Ingwer, frisch (walnussgroß)
4 Knoblauchzehen
4 Chilischoten
1 Zitrone
2 Karotten
2 Auberginen
400 g Kartoffeln
2 Paprikaschoten, rot
1 Bund Frühlingszwiebeln
600 g Fischfilet (z. B. Kabeljau)
2 EL Öl
Curry Mischung grob
2 Kokosmilch-Päckchen
4 EL Fischsoße
2 EL Zucker (braun)
2 EL Sesamöl
Koriander

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt* auf deine nächste Bestellung.

*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 29.07.2025.



MEIN GENUSS
