

Fisch - Curry mit Süßkartoffeln



Rezept: 0051

Kategorie:

Quelle:

Liste: 9.1.7. Hauptgericht mit Fisch

Fisch, Süßkartoffel, Gemüse,

CookBack

Rezeptbeschreibung

Zuvor das Fischfilet in mundgerechte Stücke schneiden und in der Fischsauce mit ein wenig Kokosmilch, und einen TL gehackter Peperoni für ca. 60 Minuten marinieren. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen, putzen und in Würfel schneiden. In einen Topf oder Wok Öl geben, gerne Walnussöl oder Kokosöl. Nun die Würfel vom den Frühlingszwiebel, Knoblauch, restliche Peperoni und den geraspelten Ingwer darin anschwitzen. Danach die Currypaste hinzugeben und ein paar Minuten unter Rühren weiter braten. Das ganz dann mit einem Schuss Fischfond ablöschen. Nun kommen die Paprikawürfel und die gewürfelten Süßkartoffeln dazu, alles zusammen weitere 2 Minuten anbraten und danach mit der Kokosmilch auffüllen. Nun das Ganze köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind. Jetzt die Champignons in Scheiben dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer und der Sojasauce abschmecken. Zum Schluss die Fischstücke hinzugeben, den Topf vom Herd nehmen und mit geschlossenem Deckel noch 5 Minuten ziehen lassen. Das Curry in tiefe Teller füllen und sich schmecken lassen. Wer mag nutz als Beilage noch eine wenig Reis.

Zutatenliste für 2 Personen

200 g Fischfilet (Seelachs, Rotbarsch)
1 Peperoni rot gehackt
2 Stangen Frühlingszwiebel
1 Ingwer frisch
1 Knoblauchzehe gehackt
5 Champignons, braune
1 rote Paprikaschote
1 große Süßkartoffel
1 EL Fischsauce
1 EL Currypaste gelb
100 ml Fischfond
200 ml Kokosmilch
Sojasauce
Öl zum anbraten
Salz, Pfeffer und Zucker