

### Rezept

# Fisch in Kokos-Koriander-Sauce

Ein Rezept von Fisch in Kokos-Koriander-Sauce, am 29.04.2024

#### Zutaten

**1 kg** Fischfilet (z. B. Seelachs oder Rotbarsch)

1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm)

1 Bund Koriandergrün (ca. 100 g)

2 Zwiebeln

1 Stange Zimt

½ TL Kreuzkümmelsamen

Salz

1/2 TL Garam Masala

2 Knoblauchzehen

1 Kokosnuss

2-3 grüne Chilischoten

3 EL Öl

2 braune Kardamomsamen

200 ml Kokosmilch (Dose)

Pfeffer

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal

# **Zubereitung**

- 1. Den Fisch waschen, trockentupfen und in 4 cm große Würfel schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, beides fein hacken. Knoblauch und die Hälfte Ingwer mit dem Fisch mischen. Zugedeckt 30 Min. kühl stellen.
- 2. Inzwischen die Kokosnuss öffnen, dabei das Kokoswasser auffangen. Ca. zwei Drittel von dem Kokosfleisch grob zerschneiden.
- 3. Das Koriandergrün waschen und trockenschütteln, mit den Stielen grob hacken. Etwas Koriander beiseite legen. Die Chilischoten grob zerschneiden. Mit Koriander und übrigem Ingwer, Kokosfleisch und etwas Kokoswasser in der Küchenmaschine fein pürieren.
- 4. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, darin Zimt, Kardamom- und Kreuzkümmelsamen anrösten, bis sie knistern. Zwiebeln dazugeben und glasig braten. Die Kokosnussmasse dazugeben und unter Rühren 2 Min. braten. Die Kokosmilch angießen und offen bei mittlerer Hitze in ca. 20 Min. einköcheln lassen, dabei ab und zu umrühren.
- 5. Den Fisch salzen, pfeffern und unter die Kokossauce rühren. Zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 15 Min. garen. Mit Salz, reichlich Pfeffer und Garam Masala abschmecken. Mit dem beiseite gelegten Koriander garnieren. Mit Reis servieren.