Rezept

Fisch mit gelbem Thai-Curry

Ein Rezept von Fisch mit gelbem Thai-Curry, am 29.04.2024

Zutaten

1	gelbe Paprikaschote
1 Bund	Frühlingszwiebel
125 g	Wasserkastanien (aus der Dose)
1	Bio-Limette
2-3 EL	gelbe Thai-Currypaste
1-2 TL	Fischsauce
200 g	Lachsfilet
	Salz
1	orangefarbene Paprikaschote
150 g	Bambussprossen (aus der Dose)
40 g	Ingwer
3 EL	Öl
1 Dose	Kokosmilch (400 ml, geschüttelt)
200 g	Seelachs
100 g	rohe Garnelen (küchenfertig)
	weißer Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal

Zubereitung

1. Paprika schälen, vierteln, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und waschen, Weißes hacken, Hellgrünes in 1 cm dicke Ringe, Grünes in Röllchen schneiden. Bambus und Wasserkastanien abgießen und in Streifen bzw. Scheiben schneiden. Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Die Limette heiß waschen, abtrocknen und in Spalten schneiden.

2. Weiße Zwiebelstücke in 1 EL Öl anschwitzen, Paprika dazugeben und ca. 1 Min. darin rührbraten. Currypaste hinzufügen und ca. 1 Min. rührbraten. Kokosmilch zugießen, aufkochen und Ingwer und hellgrüne Zwiebelstücke dazugeben. 1 - 2 Min. köcheln, dann Bambus und Wasserkastanien in der Sauce erwärmen. Anschließend das Curry mit Fischsauce abschmecken und warm halten.

3. Fisch und Garnelen waschen und trocken tupfen. Fisch klein schneiden und in 2 EL Öl je nach Dicke 5 - 8 Min. braten. Garnelen ca. 4 Min. mit braten, salzen und pfeffern. Fisch und Garnelen mit dem Curry anrichten und mit grünen Frühlingszwiebeln und Limetten garnieren. Dazu passt Reis.