Rezept

Fischcurry mit Zucchini und Süßkartoffeln

Ein Rezept von Fischcurry mit Zucchini und Süßkartoffeln, am 29.04.2024

Zutaten

500 g	Zanderfilet
600 g	Süßkartoffeln
1	Gemüsezwiebel
200 ml	ungesüßte Kokosmilch (aus der Dose)
	mildes Currypulver
	Saft von 1 Zitrone
300 g	kleine feste Zucchini
6 EL	Sesamöl
	Salz
	rosa Pfeffer (im Mörser zerstoßen)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal

Zubereitung

1. Das Fischfilet waschen und mit Küchenpapier abtrocknen, evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Mit dem Zitronensaft beträufeln und ca. 15 Min. marinieren.

2. Inzwischen die Süßkartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Gemüsezwiebel schälen und klein würfeln.

3. Den Fisch abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. 2 EL Öl im Wok erhitzen und den Fisch darin bei mittlerer Hitze 4-5 Min. pfannenrühren. Herausnehmen. Die Süßkartoffeln im Wok in weiteren 2 EL Öl in 6-7 Min. glasig dünsten, herausnehmen. Das restliche Öl im Wok erhitzen, Zucchini und Zwiebel darin 3-4 Min. pfannenrühren. Fisch und Süßkartoffeln wieder dazugeben. Die Kokosmilch angießen, mit Salz, Curry und rosa Pfeffer abschmecken und weitere 4-5 Min. garen. Dazu schmeckt Basmatireis.