Rezept

Tomaten-Fisch-Curry

Ein Rezept von Tomaten-Fisch-Curry, am 29.04.2024

Zutaten

300 g	Zwiebeln
50 g	Tomatenmark
2 TL	edelsüßes Paprikapulver
	Salz
400 ml	Kokosmilch
1 EL	frisch gepresster Limettensaft
3 EL	neutrales Öl (z. B. Rapsöl)
1 EL	Currypulver (nach Geschmack)
400 g	stückige Tomaten (aus der Dose)
	½-1 TL Chiliflakes
700 g	festes Fischfilet (z. B. Rotbarsch)
1 Bund	Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen, längs halbieren, in feine Streifen schneiden. 2 EL Öl im Wok oder in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin zugedeckt bei kleiner Hitze 10 Min. dünsten. Dann die Zwiebeln offen in 10 Min. sehr weich und goldgelb dünsten.

2. Die Zwiebeln herausnehmen, übriges Öl erhitzen. Das Tomatenmark darin unter Rühren anrösten. Curry- und Paprikapulver hinzufügen und untermischen, mit den Tomaten ablöschen. Mit Salz und Chiliflakes würzen. Kokosmilch und 200 ml Wasser dazugießen, alles aufkochen und bei kleiner Hitze 5-8 Min. köcheln lassen.

3. Inzwischen die Fischfilets waschen, trocken tupfen, in ca. 3 cm große Würfel schneiden, mit Limettensaft beträufeln und salzen. Den Fisch in die Sauce geben und 5-6 Min. ziehen lassen.

4. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blätter hacken. Das Curry damit bestreuen und sofort mit Reis servieren.