

## Rezept

# Fisch-Curry mit Auberginen

Ein Rezept von Fisch-Curry mit Auberginen, am 15.12.2025

## Zutaten

<b>400 g</b>	Fischfilet mit festem Fleisch (z.B. Rotbarsch, Kabeljau, Seeteufel)	<b>1</b>	Aubergine
<b>1 Stück</b>	Ingwer oder Galgant (1-2 cm)	<b>1</b>	kleine rote Paprikaschote
	4-6 Limettenblätter	<b>2</b>	Schalotten
<b>2 EL</b>	grüne Currypaste	<b>2 EL</b>	Öl
<b>1 EL</b>	Palmzucker (als Ersatz geht auch brauner Zucker)	<b>1 Dose</b>	Kokosmilch (400 ml)
		<b>4 EL</b>	Fischsauce
			einige Zweige Basilikum (am besten Thai-Basilikum)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Reicht locker für 4: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

## Zubereitung

1. Fischfilet mit den Fingern abtasten und jede Gräte, die man dabei aufspürt, mit der Pinzette rauszupfen. Das Filet in 2-3 cm große Würfel schneiden. Aubergine waschen, Stielansatz wegschneiden und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Paprika waschen und halbieren. Das Innenleben rauszupfen, den Stiel wegbrechen und die Schote in Rauten schneiden.
2. Ingwer oder Galgant schälen und in feine Scheiben schneiden. Schalotten schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Limettenblätter waschen und zerzupfen.
3. Öl in Wok oder Pfanne erwärmen. Ingwer oder Galgant und Schalotten darin anbraten. Die Currypaste unterrühren, 1 Minute braten. Kokosmilch dazuschütten, Limettenblätter, Palmzucker und die Fischsauce dazugeben und alles ungefähr 5 Minuten kochen lassen. Oder so lange, bis es in der Küche unheimlich gut nach Zitrone duftet.
4. Aubergine und Paprika unterrühren und 4-5 Minuten garen. Den Fisch untermischen, die Hitze kleiner schalten und alles weitere 2 Minuten garen.
5. Zeit für das Basilikum: Die Blättchen von den Zweigen abzupfen und eventuell mit Küchenpapier leicht »abstauben«. Blättchen unter das Curry mischen, vielleicht noch nachwürzen und dann auf den Tisch stellen.