

Rezept

Fisch-Curry mit Auberginen

Ein Rezept von Fisch-Curry mit Auberginen, am 15.12.2025

Zutaten

400 g Fischfilet mit festem Fleisch (z.B. Rotbarsch, Kabeljau, Seeteufel)

1 Stück Ingwer oder Galgant (1-2 cm)

4-6 Limettenblätter

2 EL grüne Curtypaste

1 EL Palmzucker (als Ersatz geht auch brauner Zucker)

1 Aubergine

1 kleine rote Paprikaschote

2 Schalotten

2 EL Öl

1 Dose Kokosmilch (400 ml)

4 EL 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 Curtypaste 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.