

Rezept

Fisch-Curry mit Tomaten und Erbsen

Ein Rezept von Fisch-Curry mit Tomaten und Erbsen, am 18.12.2025

Zutaten

| | | | |
|--------------|--|----------------|---|
| 500 g | festes Fischfilet (z. B. Rotbarsch, Steinbeißer, Seeteufel) | 200 g | tiefgekühlte Erbsen |
| 1 | Zwiebel | 2 | Tomaten |
| 4 | Kaffir-Limettenblätter (ersatzweise Schalenstreifen von 1 Bio-Limette) | 1 Stück | Ingwer (ca. 2 cm) |
| | 3-4 EL Fischsauce | 2 EL | Öl |
| 1 EL | Palmzucker (ersatzweise brauner Zucker) | 1 EL | grüne Curtypaste |
| | Salz | 250 g | ungesüßte Kokosmilch (aus der Dose) |
| | | | 1-2 EL Limettensaft |
| | | | 1/2 Bund Koriandergrün (ersatzweise Petersilie) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Das Fischfilet kalt abspülen, trocken tupfen und in 2-3 cm große Würfel schneiden. Die Erbsen antauen lassen. Tomaten kurz überbrühen, häuten und entkernen. Das Fruchtfleisch fein würfeln.
2. Die Zwiebel und den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Limettenblätter waschen, trocken tupfen und grob zerteilen.
3. Erst den Wok, dann das Öl darin erhitzen. Die Zwiebeln und den Ingwer anbraten. Die Curtypaste einrühren und 1 Min. mitbraten. Fischsauce und Kokosmilch angießen. Die Limettenblätter und den Zucker zufügen. Aufkochen und bei mittlerer Hitze 5 Min. sanft kochen lassen.
4. Die Tomaten und die Erbsen unterrühren. Die Fischwürfel unterheben und alles bei schwacher Hitze 3 Min. garen. Mit Limettensaft und Salz abschmecken.
5. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Hacken und vor dem Servieren über das Curry streuen.