

Rezept

Fischcurry mit Ajvar und Mango

Ein Rezept von Fischcurry mit Ajvar und Mango, am 01.05.2024

Zutaten

1 EL Ajvar	2 TL Currypulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 Zwiebel
20 g Ingwer	1 reife Mango
250 g weißes Fischfilet (z. B. Kabeljau, Rotbarsch)	1 EL neutrales Öl
250 ml Gemüsebrühe	100 g Kokosmilch
4 Stängel Koriandergrün	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal, 8 g F, 25 g EW, 19 g KH

Zubereitung

1. Ajvar, Curry und Kreuzkümmel mischen. Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in Spalten vom Stein schneiden. Anschließend die Spalten in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Das Fischfilet in ca. 3 cm große Stücke schneiden.
3. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und den Ingwer darin 2 Min. anbraten. Die Ajvar-Gewürz-Paste unterrühren und ca. 10 Sek. mitbraten. Den Pfanneninhalt mit Brühe und Kokosmilch ablöschen und ca. 20 Min. köcheln lassen.
4. Die Fisch- und Mangostücke hineinlegen und ca. 3 Min. bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und das Curry damit bestreuen. Dazu passt Jasminreis besonders gut.