

Rezept

Fischcurry mit Aubergine und Tomaten

Ein Rezept von Fischcurry mit Aubergine und Tomaten, am 18.12.2025

Zutaten

300 g	festfleischiges Fischfilet (z. B. Heilbutt, Schellfisch oder Seelachs)	$\frac{1}{2}$	Aubergine
1	Bio-Limette	150 g	Kirschtomaten
2	Knoblauchzehen	1 kleines Stück	Ingwer (ca. 1 cm)
1 TL	gelbe Senfkörner	1	Schalotte
1 TL	schwarze Pfefferkörner	1 TL	Korianderkörner
100 ml	neutrales Öl	1 TL	Kurkumapulver
			Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

Zubereitung

1. Fischfilet waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die halbe Aubergine waschen und putzen, knapp 1 cm groß würfeln. Tomaten waschen. Limette heiß waschen und abtrocknen, die Hälfte der Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Ingwer, Knoblauch und Schalotte schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Den Wok erhitzen, die Senf-, Koriander- und Pfefferkörner ca. 1 Min. unter Rühren darin rösten, herausnehmen und im Mörser fein zerstoßen. Mit dem Kurkumapulver mischen.
3. Das Öl im Wok erhitzen, die Fischstücke salzen und im heißen Öl unter vorsichtigem Wenden ca. 2 Min. braten. Herausheben, abtropfen lassen und zugedeckt warm halten. Das Öl bis auf einen dünnen Film aus dem Wok gießen, Auberginen, Ingwer, Knoblauch und Schalotte darin bei mittlerer bis starker Hitze unter Rühren ca. 3 Min. braten. Die Gewürzmischung und die Tomaten unterrühren. Ca. 5 EL Wasser angießen und alles mit Limettenschale, 2 EL Limettensaft und Salz abschmecken. Den Fisch untermischen und das Curry gleich servieren. Dazu schmeckt Fladenbrot und Reis.