

Rezept

Fischcurry mit Spinat

Ein Rezept von Fischcurry mit Spinat, am 25.04.2024

Zutaten

400 g festes Fischfilet (z. B. Rotbarsch, Kabeljau oder Seeteufel)	1 Bio-Limette
2 EL grüne Currypaste	4 EL asiatische Fischsauce
1 haselnussgroßes Stück Ingwer	3 Lauchzwiebeln
1 Dose Kokosmilch (400 g)	150 g Kirschtomaten
2 TL brauner Zucker	250 g tiefgekühlter Blattspinat eventuell Meersalz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

Zubereitung

1. Das Fischfilet in 3 cm große Stücke schneiden. Die Limette heiß waschen, abtrocknen und die Schale dünn abreiben. Den Saft auspressen und mit 1 EL Fischsauce und 1 TL Currypaste verrühren. Diese Marinade unter die Fischwürfel mischen und alles 15 Minuten ziehen lassen.
2. Inzwischen die Lauchzwiebeln waschen, von den Wurzeln und dem dunklen Grün befreien und in feine Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und erst in feine Scheiben, dann in feine Stifte schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren.
3. Von der Kokosmilch 3 EL vom dicken Rahm abnehmen und in einem Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen. Darin bei mittlerer Hitze Limettenschale, Lauchzwiebeln, Ingwer und die übrige Currypaste unter Rühren 2 Minuten dünsten.
4. Nun Spinat und Kirschtomaten samt übriger Fischsauce, restlicher Kokosmilch und dem Zucker dazugeben und alles 5 Minuten kochen lassen, bis der Spinat aufgetaut und heiß ist. Den Fisch samt Marinade vorsichtig einrühren und 2 Minuten bei kleiner Hitze garen. Falls nötig, mit Salz nachwürzen. Servieren. Dazu schmeckt Pilaw-Reis.