

Rezept

Fischcurry mit Zucchini

Ein Rezept von Fischcurry mit Zucchini, am 12.06.2026

Zutaten

| | |
|--|---|
| 400 g Fischfilet (z. B. Seelachs oder Kabeljau, frisch oder TK und aufgetaut) | 2-3 EL Fischsauce (Asienladen) |
| 2 kleine Zucchini (je ca. 100 g) | 1 Bund Frühlingszwiebeln |
| 1 EL gelbe oder rote Thai-Currypaste (Asienladen) | 1 Dose Kokosmilch (400 ml) |
| 1/2 TL Zucker | 2-3 EL Limettensaft |
| | 1 rote Chilischote (nach Belieben) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal

Zubereitung

1. Das Fischfilet kalt abwaschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Mit 2 EL Fischsauce mischen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und den weißen und hellgrünen Teil in 3 cm lange Stücke schneiden. Den grünen Rest in feine Ringe schneiden. Die Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Kokosmilchdose öffnen, ohne sie vorher zu schütteln, 3 EL der dicken Kokosmilch von der Oberfläche in einen Wok (oder eine Schmorpfanne) geben und erhitzen. Die Currypaste (Rest hält im Kühlschrank wochenlang) unterrühren und 2 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die restliche Kokosmilch zugeben und aufkochen. Zucchini und Frühlingszwiebelstücke dazugeben und 2 Min. garen. Den Fisch zufügen, die Hitze reduzieren und zugedeckt 3-4 Min. ziehen lassen.
3. Das Curry mit Limettensaft, Zucker und eventuell übriger Fischsauce würzig abschmecken. Das Frühlingszwiebelgrün untermischen und das Curry mit Basmatireis servieren. Nach Belieben mit Ringen von 1 roten Chilischote bestreuen.