Rezept

# Fischcurry mit Zucchini

Ein Rezept von Fischcurry mit Zucchini, am 31.05.2025

## Zutaten

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