

Rezept

Fischeintopf mit Blumenkohl, Curry und Kokosmilch

Ein Rezept von Fischeintopf mit Blumenkohl, Curry und Kokosmilch, am 18.04.2025

Zutaten

1 kleine Zwiebel (70 g)	1 kleine Knoblauchzehe
200 g Blumenkohl	1 EL Pflanzenöl
1 TL rote thailändische Currypaste (Asiamarkt)	1 TL Tomatenmark
1 kleine Dose Kokosmilch (165 ml)	150 g Sahne
1 Stängel Zitronengras (15 g, Asiamarkt)	3 Kaffir-Limettenblätter (Asiamarkt)
4 Garnelen ohne Kopf (à 25 g)	200 g Seeteufel am Stück
2 Knurrhahnfilets ohne Haut (à 70 g)	60 g Kirschtomaten
Salz	einige Spritzer Limettensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 540 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Den Blumenkohl vom groben Strunk befreien, in kleine Röschen teilen und beiseitelegen.
2. Das Pflanzenöl in einem Topf (24 cm Ø) erhitzen. Zwiebel bei mittlerer Hitze 1 Min. anschwitzen. Die Currypaste einrühren und 1 Min. rösten. Tomatenmark dazugeben und 1 Min. weitergaren. Mit der Kokosmilch ablöschen und 1 Min. kochen lassen. Dose mit 200 ml Wasser ausspülen und die Flüssigkeit mit der Sahne in die Kokosmilch rühren. Knoblauch dazugeben und das Curry 4 Min. köcheln lassen.
3. Zitronengras am dickeren Ende mit dem Messerrücken flach klopfen und halbieren. Limettenblätter in grobe Stücke zupfen. Blumenkohlröschen, Zitronengras und Limettenblätter zum Curry geben und bei geringer Hitze in 20 Min. weich kochen.
4. In der Zwischenzeit die Garnelen und den Fisch unter kaltem Wasser abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Garnelen schälen, an der oberen Seite leicht einschneiden und die schwarzen Darmfäden entfernen. Seeteufel evtl. von Äderchen und Häuten befreien. Knurrhahn evtl. mit einer Pinzette entgräten. Den Fisch in etwa 3 cm große Stücke schneiden.
5. Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und jeweils halbieren. Fischstücke salzen und in das Curry geben. 1 Min. ziehen lassen, Garnelen und Tomaten dazugeben und 2 Min. garen. Das Fischcurry mit Salz und Limettensaft abschmecken und mit gekochtem Basmati- oder Duftreis servieren.