

Rezept

Fischfilet Massaman

Ein Rezept von Fischfilet Massaman, am 02.11.2024

Zutaten

300 g festkochende Kartoffeln	2 Stängel Koriandergrün
1 rote Chilischote	50 g Erdnusskerne
500 g Rotbarschfilet	500 ml Öl zum Frittieren + 2 EL Öl
2 EL Massaman-Currypaste (Asienladen)	500 g Kokosmilch
2 EL Erdnussmus	3 EL Palmzucker (ersatzweise brauner Zucker)
2 EL Fischsauce	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 720 kcal, 54 g F, 33 g EW, 23 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen, in der Schale in wenig Wasser in 25-30 Min. weich kochen, dann abgießen und ausdampfen lassen. Die Kartoffeln pellen und grob würfeln.
2. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und mit den zarten Stielen grob hacken. Die Chilischote waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Die Erdnusskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.
3. Das Rotbarschfilet waschen, trocken tupfen und in 4 cm große Stücke schneiden. Das Öl zum Frittieren in einem Wok oder einer Pfanne auf 180° stark erhitzen. Die Fischstücke darin portionsweise in 3 Min. knusprig frittieren, dann mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. 2 EL Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen. Die Currypaste darin bei mittlerer Hitze 2 Min. anbraten. Dann Kokosmilch, Erdnussmus, Palmzucker und Fischsauce hinzufügen und auf kleiner Flamme in 5 Min. cremig einköcheln lassen. Die Sauce mit Salz abschmecken.
5. Die gekochten Kartoffeln und die gerösteten Erdnüsse hinzufügen. Alles weitere 3 Min. köcheln lassen, dann den frittierten Fisch dazugeben und noch 2 Min. miterhitzen. Das Curry auf vier Schalen verteilen und mit Chiliringen und Koriandergrün bestreut servieren.