

Rezept

Fruchtiges Fischcurry

Ein Rezept von Fruchtiges Fischcurry, am 28.04.2025

Zutaten

1 kg Fischfilet (z.B. Rotbarsch)	4 Knoblauchzehen
2 Bund Frühlingszwiebeln	4 Scheiben frische Ananas
2 EL Öl	50 g Cashewkerne
200 ml Fischfond (Glas)	1 Dose Kokosmilch (400 ml)
1 EL Currypaste (Asienshop) Sojasauce	1 Dose Maiskölbchen (400 g Inhalt)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

Zubereitung

1. Fischfilet abwaschen und abtrocknen. Knoblauch schälen und zerdrücken, den Fisch damit einreiben, dann grob würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in schräge Ringe schneiden. Die Ananas schälen und würfeln.

2. Das Öl in einem Wok erhitzen, Cashewkerne darin anrösten. Zwiebeln mit anbraten, dann den Fisch. Fond und Kokosmilch angießen, Currypaste, Ananas und Maiskölbchen vorsichtig einrühren, damit der Fisch nicht zerfällt. Alles bei mittlerer Hitze 5 Min. garen. Mit Sojasauce abschmecken.