

Rezept

Garnelen-Fisch-Laksa

Ein Rezept von Garnelen-Fisch-Laksa, am 20.12.2025

Zutaten

150 g	Reisfadennudeln	2	Knoblauchzehen
1 Stück	Ingwer (ca. 20 g)	2 EL	Sonnenblumenöl
1 Tütchen	rote Thai-Currypaste (50 g)	200 ml	Gemüsebrühe
400 ml	Kokosmilch	150 g	Baby-Maiskolben (aus dem Glas)
100 g	Zuckerschoten	300 g	Seelachsfilet
200	geschälte, rohe Bio-Garnelen	3 EL	TK-Erbsen
50 g	geröstete Erdnusskerne	1/2 Bund	Koriandergrün
3 EL	Limettensaft		Salz
	Sambal Oelek zum Servieren		

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 595 kcal

Zubereitung

1. Die Reisnudeln nach Packungsanweisung garen, abschrecken und abtropfen lassen.
2. Inzwischen den Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Currysauce, Ingwer und Knoblauch dazugeben, alles kurz anrösten. Gemüsebrühe und Kokosmilch dazugießen, aufkochen und 5 Min. bei mittlerer Hitze kochen.
3. Inzwischen die Maiskolben abtropfen lassen und längs halbieren. Die Zuckerschoten waschen und schräg halbieren. Das Seelachsfilet in ca. 4 cm große Würfel schneiden. Die Garnelen entlang des Rückens leicht einschneiden und den Darm herauslösen. Die Garnelen waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
4. Den Mais, die Zuckerschoten, die Erbsen, den Fisch und die Garnelen zur Laksa geben. Aufkochen und bei schwacher Hitze 4-5 Min. sanft köcheln lassen. Inzwischen die Erdnüsse grob hacken. Den Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
5. Die Laksa mit Limettensaft und Salz würzen. Die Reisnudeln auf tiefe Suppenschalen verteilen, Laksa daraufgeben. Mit Koriander und Erdnüssen bestreuen. Sambal Oelek dazu servieren.