Rezept

Gelbes Fisch-Curry mit Spargel

Ein Rezept von Gelbes Fisch-Curry mit Spargel, am 05.06.2025

Zutaten

2	Schalotten
300 g	grüner Spargel
1 EL	Sonnenblumenöl
1 Dose	Kokosmilch (400 g)
	Pfeffer
½ Bund	Koriandergrün
1 Stück	Ingwer (2-3 cm)
1 Stängel	Zitronengras
3 EL	gelbe Currypaste
	Salz
500 g	Fischfilet (ohne Haut, z. B. Kabeljau, Lachs oder Zander)
1 EL	Fischsauce

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal, 24 g F, 27 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Die Schalotten und den Ingwer schälen und beides fein würfeln. Den Spargel putzen, waschen und im unteren Drittel dünn schälen. Die Stangen in Stücke schneiden. Das Zitronengras waschen, die äußeren Blätter entfernen und das untere Ende abschneiden. Den Stängel längs halbieren.

2. Das Öl im Wok oder in einem Topf erhitzen. Schalotten und Ingwer im heißen Öl unter Rühren ca. 2 Min. andünsten. Die Currypaste einrühren und kurz mit andünsten. Das Zitronengras dazugeben, die Kokosmilch und 250 ml Wasser dazugießen und alles bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. offen einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Inzwischen das Fischfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und in größere Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Die Fischwürfel und die Spargelstücke zum Curry geben und alles bei mittlerer Hitze weitere 5 Min. garen. Das Zitronengras herausfischen. Den Koriander kurz abbrausen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Das Fisch-Curry mit der Fischsauce abschmecken, mit dem Koriander bestreuen und servieren. Dazu passt Reis.