

Rezept

Gelbes Fischcurry mit Fenchel

Ein Rezept von Gelbes Fischcurry mit Fenchel, am 21.05.2025

Zutaten

1 Fenchel (mit Grün)	1 rote Paprikaschote
1 Stange Staudensellerie	1 Orange
20 g Butter	2 TL gelbe Currypaste
200 ml Gemüsebrühe	1 TL Honig
50 g Schmand	½ TL gemahlene Kurkuma
200 g TK-Fischfilet (Seelachs oder Kabeljau; aufgetaut)	1 Handvoll Basilikumblätter
Salz	½ EL Limettensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal

Zubereitung

1. Den Fenchel waschen, putzen und klein schneiden, das Fenchelgrün beiseitelegen. Die Paprika längs halbieren, putzen, waschen und klein schneiden. Sellerie waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Fenchel in einem Topf mit Dämpfeinsatz über kochendem Wasser 8 Min. dämpfen. Dabei nach 2 Min. Paprika und Sellerie dazugeben.
3. Inzwischen die Orange filetieren. Dafür so schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Dann die Filets zwischen den Trennhäutchen herausschneiden. Aus dem Orangenrest den Saft auspressen und auffangen. Gemüse abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen.
4. Die Butter in einem Topf schmelzen, die Currypaste darin andünsten. Gemüsebrühe, Honig, Orangensaft, Schmand und Kurkuma dazugeben, zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze 4 Min. köcheln lassen.
5. Fischfilet grob würfeln. Mit dem Gemüse in das Curry geben und zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Min. ziehen lassen. Dann beiseitegelegtes Fenchelgrün grob hacken und mit Orangenfilets, Basilikum und Limettensaft unterrühren. Mit Salz abschmecken, nach Belieben noch etwas süßen.