

Rezept

Grünes Fischcurry

Ein Rezept von Grünes Fischcurry, am 26.04.2024

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 1 Zucchini | 1 rote Paprikaschote |
| 100 g Zuckerschoten | 1 Glas Maiskölbchen (225 g Abtropfgewicht) |
| 1 rote Zwiebel | 2 EL Öl |
| 1 EL Zucker | 1-2 EL grüne Currypaste |
| 400 ml Kokosmilch | 250 g weißes Fischfilet (z. B. Seelachs) |
| Salz | frisch gepresster Limettensaft |
| 1-2 Stiele Thai-Basilikum (nach Belieben) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 700 kcal

Zubereitung

1. Den Zucchini waschen und putzen. Die Paprika längs halbieren, entkernen und waschen. Beides in 2-3 cm große Würfel schneiden. Zuckerschoten waschen, Maiskölbchen in ein Sieb abgießen.
2. Die Zwiebel schälen, längs halbieren und in dicke Spalten schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, Paprika, Zwiebel und Zucchini darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. anbraten. Zucker darüberstreuen und karamellisieren lassen. Currypaste hinzufügen, kurz mitbraten und mit der Kokosmilch ablöschen. Die Maiskölbchen und Zuckerschoten hinzufügen, aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 5 Min. geschlossen köcheln.
3. Inzwischen den Fisch waschen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden. Im Curry ca. 3 Min. gar ziehen lassen. Mit Salz und Limettensaft abschmecken, nach Belieben mit Thai-Basilikum garnieren. Dazu passt thailändischer Duftreis.