

Rezept

Indisches Fischcurry

Ein Rezept von Indisches Fischcurry, am 24.02.2024

Zutaten

1 TL Koriandersamen	1 TL Kreuzkümmelsamen
2 Zwiebeln	1 rote Chilischote
1 Aubergine (etwa 450 g)	6 EL Öl
3 TL Kurkumapulver	600 g festfleischiges Fischfilet (Seeteufel, Kabeljau oder Heilbutt)
1 Mango	50 g Joghurt
Salz	Korianderblättchen zum Bestreuen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal

Zubereitung

1. Koriander und Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie würzig duften. In den Mörser geben und so fein wie möglich zerstoßen. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Chilischote waschen, putzen und mit den Kernen in feine Ringe schneiden. Die Aubergine waschen, putzen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Auberginenwürfel darin rundherum 4 Min. anbraten. Zwiebeln, Chili, zerstoßene Gewürze und Kurkuma dazugeben und kurz weiterbraten. Mit $\frac{1}{4}$ l Wasser aufgießen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Min. schmoren.
3. Inzwischen den Fisch kalt abspülen, trockentupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in Würfel oder Schnitze teilen.
4. Den Fisch unter die Auberginen mischen und weitere 2 Min. garen. Die Mangostücke mit Joghurt unterrühren, noch einmal etwa 1 Min. erhitzen. Das Curry mit Salz abschmecken und mit Korianderblättchen bestreut servieren.