

Rezept

Indisches Tomaten-Fisch-Curry

Ein Rezept von Indisches Tomaten-Fisch-Curry, am 29.05.2023

Zutaten

800 g Fischfilet (z. B. Rotbarsch oder Seelachs)	50 g Kokosraspel
3 kleine Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)	1 grüne Chilischote
4 EL Öl	1 TL braune Senfkörner
$\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver	400 g stückige Tomaten (aus der Dose)
10 Curryblätter	$\frac{1}{2}$ TL brauner Zucker
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

Zubereitung

1. Fisch waschen, trockentupfen und in 4 cm breite Stücke schneiden. Kokosraspel in 100 ml Wasser einweichen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen, fein würfeln. Chilischote waschen, fein hacken.
2. Das Öl in einer Pfanne oder im Wok erhitzen, darin Zwiebeln hellbraun andünsten. Senfkörner dazugeben und braten, bis sie knistern. Chilischote, Knoblauch und Ingwer dazugeben und unter Rühren 2 Min. braten. Kurkumapulver unterrühren, die Tomaten zugeben und unter Rühren weiterbraten, bis die Flüssigkeit fast verdunstet ist.
3. Kokosraspel samt Einweichwasser, Curryblätter und Zucker zu den Tomaten geben, salzen, pfeffern und alles weitere 2 Min. köcheln lassen. Fischstücke hineinlegen, mit Sauce bedecken und zugedeckt bei schwacher Hitze in 15-20 Min. gar ziehen lassen. Mit Reis servieren.