

Rezept

Kokos-Fisch-Curry mit Shrimps, Mango und Thai-Gremolata

Ein Rezept von Kokos-Fisch-Curry mit Shrimps, Mango und Thai-Gremolata, am 12.05.2024

Zutaten

1 Bio-Limette	500 g festes Fischfilet (z.B. Kabeljau, Rotbarsch oder Steinbeißer)
150 g gekochte und geschälte Shrimps oder Garnelen	2 - 4 EL Sojasauce
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	1 kleines Bund Thai-Basilikum
2 EL geröstete und gesalzene Erdnusskerne	1-2 frische rote Chilischoten
1 großes Stück Ingwer (ca. 4 cm)	1 Stängel Zitronengras
100 g Zuckerschoten	2-3 Stauden Mini-Pak-Choi (200 g)
1 kleine gelbe Flugmango (ca. 300 g mit Stein)	1 EL Öl
1 Dose ungesüßte Kokosmilch (400 ml)	1 - 3 EL gelbe Currypaste

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal, 25 g F, 35 g EW, 18 g KH

Zubereitung

1. Die Limette heiß waschen und abtrocknen. Die Schale abreiben, den Saft auspressen. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und mit den Fingerspitzen auf Gräten untersuchen. Aufgespürte Gräten mit einer Pinzette herausziehen. Die Filets in mundgerechte Stücke schneiden und auf einen großen Teller geben. Garnelen separat danebenlegen. Fisch und Garnelen mit 1 EL Limettensaft sowie 1 EL Sojasauce beträufeln und pfeffern.
2. Für die Gremolata das Thai-Basilikum waschen und trocken schütteln. Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Erdnüsse grob hacken. Chili putzen, längs halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln. Thai-Basilikum, Erdnüsse, die Hälfte der Chiliwürfel und die Limettenschale mischen.
3. Ingwer schälen und fein reiben. Das Zitronengras waschen und von den äußeren Blättern befreien, den unteren Teil sehr fein würfeln.
4. Die Zuckerschoten waschen, putzen und schräg halbieren, eventuelle Fädchen abziehen. Die Pak-Choi-Stauden putzen und waschen. Weiße Stängel und grüne Blätter getrennt in schmale Streifen schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein würfeln.
5. Das Öl in einer Pfanne oder in einem Wok erhitzen. Das Zitronengras, übrige Chiliwürfel und den Ingwer darin bei mittlerer bis großer Hitze unter Rühren 2-3 Min. anbraten. Von der Kokosmilch den dickeren Teil ablöffeln, in den Wok geben und aufkochen. Je nach gewünschter Schärfe 1-3 EL Currypaste einrühren und ca. 1 Min. mitkochen. Die restliche Kokosmilch dazugießen, aufkochen und nach Belieben sämiger einkochen lassen.

6. Die Zuckerschoten und die weißen Pak-Choi-Streifen einrühren und alles knapp 1 Min. kochen lassen. Die Hitze reduzieren, die Fischstücke einrühren und bei kleiner Hitze in ca. 4 Min. knapp gar ziehen lassen, anschließend Garnelen, grüne Pak-Choi-Streifen und die Mangowürfel unterrühren und alle drei Zutaten noch ca. 1 Min. im Curry miterhitzen.
-
7. Das Curry mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken, auf vier tiefe Teller verteilen, mit der Thai-Gremolata bestreuen und sofort servieren.