

Rezept

Scharfes Thai-Fischcurry

Ein Rezept von Scharfes Thai-Fischcurry, am 13.10.2024

Zutaten

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1 Stück Ingwer (walnussgroß) | 1 Chilischote |
| 3 Pak Choi | 200 g Basmatireis |
| Salz | 500 g weißfleischiges Fischfilet (z. B. Seelachs oder Barsch) ohne Haut |
| 4 EL Öl | 1 TL rote Currypaste |
| 3 EL Thai-Fischsauce | 1 Dose Kokosmilch (400 g) |
| 1 Bio-Limette | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal, 19 g F, 25 g EW, 46 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Chilischote waschen und halbieren, Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in sehr feine Streifen schneiden. Den Pak Choi putzen, halbieren, waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden.
2. Den Basmati-Reis in 300 ml leicht gesalzenem Wasser nach Packungsanweisung kochen.
3. Inzwischen das Fischfilet auf Gräten untersuchen und diese ggf. entfernen. Filet trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Fischstücke dazugeben. Bei großer Hitze knapp 1 Min. scharf anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.
4. Das übrige Öl (2 EL) in die Pfanne geben und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Pak Choi, Ingwer, Knoblauch und die Chilistreifen unterrühren. Die Currypaste dazugeben und gut untermischen. Das Ganze sofort mit der Fischsauce ablöschen. Die Kokosmilch angießen und alles bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen.
5. Die Limette halbieren und die Hälften auspressen. Die Fischstücke wieder in die Pfanne geben und kurz erwärmen. Das Curry mit dem Limettensaft beträufeln, mit Salz abschmecken und mit Reis servieren.