Rezept

Thailändisches Fischcurry mit grünen Bohnen

Ein Rezept von Thailändisches Fischcurry mit grünen Bohnen, am 12.10.2024

Zutaten

150 g	Parboiled Reis oder thailändischer Duftreis
	Salz
200 ml	Kokosmilch (ungesüßt, 9 % Fett)
125 ml	Fischfond oder Gemüsebrühe
1/2 TL	Palm- oder brauner Zucker
1 EL	Limetten- oder Zitronensaft
200 g	feine grüne Bohnen (Prinzessbohnen)
300 g	festes Fischfilet
2 TL	gelbe Currypaste (Fertigprodukt)
1 EL	asiatische Fischsauce (Fertigprodukt)
4 Zweige	frischer Koriander oder Thai-Basilikum
	Cayennepfeffer (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal

Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsangabe garen. Währenddessen die Bohnen waschen, putzen und in 4 cm lange Stücke schneiden. In sprudelnd kochendem Salzwasser 4 Min. blanchieren. Bohnen kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2. Während die Bohnen garen, das Fischfilet kalt waschen, trocken tupfen und in 2-3 cm breite Streifen schneiden.

3. Von der Kokosmilch 1 EL vom dicken Rahm abnehmen. Vom Rest eine halbe Tasse in einem Wok oder in einer beschichteten Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Die Currypaste zufügen und unter ständigem Rühren 2 Min. sanft kochen lassen. Übrige Kokosmilch, Fond oder Brühe, Bohnen, Fischsauce und Zucker untermischen und weitere 2 Min. köcheln lassen.

4. Die Fischstreifen in die Sauce legen und darin zugedeckt in 3-4 Min. gar ziehen lassen. Inzwischen Koriander oder Thai-Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Fischcurry mit Salz und etwas Limetten- oder Zitronensaft abschmecken. Wer es schärfer mag, gibt etwas Cayennepfeffer dazu. Die Kräuterblättchen unterheben.

5. Das Fischcurry anrichten, den Kokosrahm glatt rühren und obenauf geben. Dazu den Reis servieren.