

FISHCURRY MIT BASMATIREIS

ZUTATEN

4 Portionen

- 240 g Vollkorn-Basmatireis
- 1 Zwiebel
- 1 ca. 2 cm langes Stück Ingwerwurzel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 3 TL Currypulver, mild
- 3 EL Rapsöl
- 200 g Möhren
- 200 g spitze rote Paprikaschoten
- 3 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 400 g Kokosmilch
- 400 g Seelachsfilet
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- Salz
- Zucker



ZUBEREITUNG

Vollkorn-Basmatireis waschen, in einem Topf so mit Wasser bedecken, dass das Wasser doppelt so hoch im Topf steht wie der Reis. Aufkochen, Deckel auflegen und bei kleiner Hitze mit geschlossenem Deckel schwach köchelnd garen, bis das Wasser, nach insgesamt ca. 30 Minuten, aufgesogen ist.

Ingwerwurzel und Knoblauchzehen schälen, beides fein würfeln. Chilischote (aufgrund der Schärfe mit Handschuhen) waschen, Kerne restlos entfernen, Schote fein würfeln. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Ingwer-, Knoblauch- und Chilischotenwürfel anbraten, Currypulver hinzugeben und unter Hin- und Herbewegen mit einem Pfannenwender kurz mitbraten.

In der Zwischenzeit Möhren putzen und würfeln, Paprikaschote waschen und in dünne Ringe schneiden. Mit etwas Öl bei kleiner Hitze kurz anbraten, dann 100 ml Wasser aufgießen. Kokosmilch zugeben, 10 Minuten köcheln lassen. Das Curry mit Salz und Zucker würzen.

Fischfilet waschen, mit einem sauberen Küchentuch trockentupfen. Mit Zitronensaft marinieren. Anschließend salzen und in das fast fertige Curry geben.

Lauchzwiebeln waschen, putzen, in zarte Röllchen schneiden. Reis auf dem Teller servieren, Fischcurry darüber geben und zuletzt Lauchzwiebeln auf das fertige Fischcurry geben.