

Indisches Fischcurry



Zutaten:

350g Seelachsfilet
50g Curry paste
10g Tomatenmark
50 g Frühlingszwiebel
150 g Tomaten
5 g Ingwer
1 Chili
1 Paprika, gelb
1 Paprika, rot
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
150 ml Kokosmilch
1 Bund Koriander

Zubereitung

Den Ingwer in kleine Stifte schneiden, Knoblauch und Chili fein hacken, Paprika in Stücke und die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden. Das Koriandergrün grob hacken, die Tomate entkernen und in Würfel schneiden und beiseitestellen. In einer großen Pfanne das Öl heiß werden lassen und darin Knoblauch, Chili und Ingwer kurz anbraten. Die Zwiebeln und Paprika dazugeben und alles gut anbraten. Nun Curry, Koriander und Tomatenmark dazugeben. Mit der Kokosmilch aufgießen und die Soße nun bei geringer Hitze ca. 5 Minuten einkochen lassen. Das Fischfilet in mundgerechte Stücke schneiden. Die Soße mit Salz abschmecken und den Fisch einlegen. Der Fisch ist in 3 Minuten gar. Nun die Tomaten hinzufügen. Mit frischem Koriandergrün garnieren. Dazu passt sehr gut Basmatireis.

Fisch