

Fischcurry

Für 2 Personen:

- 400 gr. Fischfilet (z.B. Kabeljau)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprika
- 1 kleine Zucchini
- 2,5 cm frischer Ingwer
- 0,5 TL gemahlene Kurkuma (Gelbwurz)
- 0,5 TL Chili Gewürz
- 0,5 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 0,5 TL gemahlener Koriander
- 0,5 TL Garam Marsala (indische Gewürzmischung)
- Salz, Sojasauce
- 1 Tomate
- 1 grüne Peperoni
- 0,5 EL geh. Koriandergrün
- Bei Bedarf zum abbinden etwas Saliter 0,2% Kondensmilch oder Johannisbrotkernmehl

Zubereitung:

Fisch waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel schälen, Ingwer und Knoblauch fein hacken. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in etwas Sojasauce anbraten. Alle Gewürze hinzugeben und etwas 1 Minute weiter köcheln lassen. Dann Fischstücke hinein geben und anbraten. Wenn die Filets Farbe angenommen haben, raus nehmen und warm stellen.

Tomate, Paprika, Zucchini und Peperoni klein würfeln und in den Bratensud geben. Etwa 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Das Gemüse darf Biss haben. Anschließend Fisch wieder unterheben und fertig garen. Bei Bedarf zum abbinden etwas Saliter 0,2% Kondensmilch oder Johannisbrotkernmehl verwenden. Mit frischem Koriander ausgarnieren.