Fischcurry

für 4 Personen

Zutaten

600g Rotbarschfilet, 4 Eßlöffel Zitronensaft, 20g Butterschmalz, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Teelöffel Curry, 2 rote Paprikaschoten, 1 Chilischote, 2cm Ingerknolle 600ml Kokosmilch, 1 Teelöffel Salz,

Zubereitung

1. das Fischfilet kalt abspülen und dann gut trockentupfen
2. jetzt in mundgerechte Stücke schneiden und mit 2 Esslöffeln Zitronensaft beträufeln - beiseite stellen
3. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken
4. Ingwer sehr fein schneiden
5. Paprika putzen, Kerne entfernen und in kleine Stücke schneiden
6. die Chilischote halbieren, die Kerne vorsichtig entfernen und beiseite stellen.
7. Achtung, die Hände danach gut waschen - die Schärfe der Schote kommt von ihren Kernen und die Schärfe verbreitet sich schon durch Hautkontakt.
8. das Fleisch der Schoten sehr fein schneiden
9. Butterschmalz in der Pfanne auslassen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig braten
10. die Paprikastücke, den Chili und das Ingwer hinzugeben und anschwitzen
11. Curry zugeben und alles gut verrühren
12. nun die Kokosmilch zugeben sowie Salz und die restlichen 2 Esslöffel Zitronensaft unterrühren
13. alles zusammen köcheln lassen und nach Schärfewunsch einen Teil der Chilikerne einrühren.
14. stimmt die Würze und ist die Sauce ein wenig eingedickt können endlich die Filetstücke zugegeben werden
15. die Fischstücke in der Sauce in etwa 5 Minuten garen lassen

Zeitbedarf

45 Minuten

dazu paßt

weißer milder Reis