

ARD Buffet: Thailändisches Fischcurry mit Basmatireis

Zutaten für:

2 Portionen

80	Gramm	Basmatireis
	Etwas	Salz
1	Stange	Zitronengras
15	Gramm	Ingwerwurzel
3		Knoblauchzehen
2		Chilischoten
1/2		Zitrone
2		Möhren
1		Rote Paprikaschote
1	Bund	Frühlingszwiebeln
400	Gramm	Red Snapper-Filets (gk: wir hatten Pangasius)
2	Essl.	Öl zum Anbraten
1-2	Essl.	Currypaste
1/2	Ltr.	Kokosmilch
2	Essl.	Fischsauce
1	Essl.	Brauner Zucker
	Etwas	Frischer Koriander
1	Essl.	Sesamöl

VARIANTE GK

2		Korianderwurzeln, feingehackt
4		Kaffir-Limettenblätter, feingehackt
2-3	Essl.	Limettensaft statt Zitronensaft

Zubereitung:

Reis in Salzwasser gar kochen.

Vom Zitronengras die äußeren harten Blätter entfernen, danach die Stange fein schneiden. Ingwerwurzel und Knoblauch schälen und fein hacken. Von Chilischote Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein hacken. Zitrone auspressen. Möhren schälen und in Stifte schneiden. Paprikaschote vom Kerngehäuse befreien und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln fein schneiden. Fisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden.

Ingwer, Knoblauch, Zitronengras und Chilischote in Öl angehen lassen. Currypaste untermischen und ca. 2 Minuten mit anschwitzen. Kokosmilch, Fischsauce, Zucker und Zitronensaft beifügen. Wenn es kocht, Möhren, Paprika, Frühlingszwiebeln und schließlich Fischstücke dazugeben. Ca. 5 bis 6 Minuten köcheln lassen.

Vor dem Servieren frisch gehackten Koriander und ein paar Tropfen Sesamöl darüber geben.

Mit Basmatireis servieren.

:Pro Portion: 617 kcal / 2582 kJ

:59 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 23 g Fett