

ASIEN (INDIEN)

Kokos-Fisch-Curry

(4 Personen)

Zeitbedarf: 90 Min.



4 Möhren (ca. 400 g)	waschen, ggf. schälen, in feine Stifte schneiden.
1 Stange Porree (ca. 200 g)	waschen und in Ringe schneiden.
600-700 g Fischfilet (z.B. Rotbarsch oder Seelachs)	kurz waschen, trockentupfen und in große Würfel schneiden.
1 geh. EL Mehl, etwas Salz	mischen, den Fisch darin wenden, überschüssiges Mehl abschütteln.
250 g Basmati-Reis	in kochendes Wasser schütten. 8 Minuten kochen lassen. Dann abgießen und zugedeckt weitere 10 Minuten quellen lassen.
2 – 3 EL Cashewkerne	ganz oder grob zerhackt in einem Wok kurz ohne Öl anrösten. Aus dem Wok nehmen.
1 – 2 EL Öl	im Wok erhitzen. Die Fischwürfel darin in zwei Portionen rundherum 3-4 Minuten braten. Dabei sehr vorsichtig wenden, damit der Fisch nicht zerfällt. Den Fisch zugedeckt beiseite stellen.
1 EL Öl	im Wok erhitzen. Das Gemüse kurz andünsten (mit den Möhren beginnen). Mit
2 – 3 TL Curry	bestäuben und anschwitzen.
1 Dose Kokosmilch (400 ml)	zugeben.
1 TL Gemüsebrühe	einrühren. Das Ganze aufkochen lassen und 4-5 Minuten weiter köcheln lassen. Mit etwas Pfeffer abschmecken. Zum Schluss den Fisch in der Soße erhitzen und die Cashewkerne überstreuen. Mit dem Reis servieren.

Kalkulation	Personen:	4
4 Möhren		0,30 €
1 Stange Porree		0,40 €
600-700 g Fischfilet		2,00 €
250 g Reis		0,35 €
Cashewkerne		0,50 €
1 Dose Kokosmilch		1,70 €
Umlage für sonst. Zutaten		1,00 €
	<i>Summe:</i>	6,25 €
	<i>pro Person:</i>	1,56 €