

Rotbarsch-Filet in Curry-Kokosmilch mit Gewürzreis

Zutaten für den Gewürzreis (für 4 Personen):

- 150 g Basmati-Reis
- 1 Zehe Knoblauch
- 3 EL Öl
- 1 TL Koriandersamen
- 2 Kapseln Kardamom
- 1 TL Kurkuma
- Salz
- 280 ml Wasser
- 3 Stiele Dill
- 30 g Butter

Reis mehrmals in einer Schüssel mit kaltem Wasser waschen und anschließend abtropfen lassen. Knoblauch schälen und längs halbieren. Öl in einem Topf erhitzen, Koriander, Kardamom und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten anschwitzen. Kurkuma und abgetropften Reis dazugeben und unter Rühren anbraten. Salz hinzufügen und mit Wasser aufgießen. Zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 20 Minuten bei niedriger Hitze quellen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist.

Dill waschen, trocken tupfen und grob hacken. Den Reis mit einer Gabel auflockern, Butter in kleinen Stücken untermischen. Zum Servieren mit Dill bestreuen.

Zutaten für den Rotbarsch:

- 150 g Kirschtomaten
- 50 g Schalotten
- 2 Zehen Knoblauch
- 20 g frischer Ingwer
- 400 g (aus Dose oder Glas) Kichererbsen
- 600 g Rotbarsch-Filet
- 1 TL Tomatenmark
- 2 EL Madras-Currypulver
- 300 ml Kokosmilch
- 250 ml Fischfond
- 0,5 Limette
- Salz
- (aus der Mühle) Pfeffer
- Öl

Tomaten waschen und trocken tupfen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Limette auspressen. Kichererbsen abgießen, aber nicht abspülen. Fischfilets in gleich große Stücke schneiden. Pro Portion sollen es 2 Stücke sein. Leicht salzen und beiseitestellen.

Etwas Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, die Tomaten darin bei starker Hitze kräftig anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer in die Pfanne geben, bei mittlerer Hitze 3 Minuten anschwitzen. Tomatenmark und die abgegossenen Kichererbsen dazugeben und mit Curry würzen. Kurz unter Rühren erwärmen und Kokosmilch und Fischfond hinzufügen. Die Soße aufkochen und zugedeckt 5-6 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Fischstücke und angebratene Tomaten in die Soße legen und weitere 2-3 Minuten zugedeckt sanft garen. Der Fisch sollte noch leicht glasig sein. Sofort servieren und den Reis dazu reichen.

Sendung/Quelle: Schleswig-Holstein Magazin

Sendetermin: 18.04.2024

Koch/Köchin: Dirk Luther

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen