

Kabeljau-Gemusecurry mit Reis

Zutaten (für 2 Personen):

- 250 g Kabeljaufilet
- 10 g Ingwer
- 1 Zehe Knoblauch
- 100 g Möhren
- 1 rote Paprika
- 200 g Zucchini
- 3 Frühlingszwiebeln
- 125 g 10-Minuten-Naturreis
- Salz
- 1 EL Kokosöl
- 2 TL rote Thai-Currypaste
- ersatzweise: scharfes Currypulver
- 50 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 EL Cashewkerne
- aus der Mühle: Pfeffer

Den Fisch waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und in 3-4 cm große Stücke schneiden. Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und quer in etwa 0,5 cm breite Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, weiße und hellgrüne Teile in dünne Ringe schneiden, grüne Teile entfernen.

Den Reis in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, warm halten. Das Öl in einem Wok oder einem Topf erhitzen und Ingwer und Knoblauch darin bei starker Hitze kurz anbraten. Möhren und Paprika dazugeben und bei mittlerer Hitze 3 Minuten mit braten. Zucchini und Frühlingszwiebeln hinzufügen und 2 Minuten mit dünsten. Die Currypaste unterrühren und kurz anrösten. Brühe und Kokosmilch dazugeben und aufkochen.

Den Fisch hinzufügen und alles mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze 3-4 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Cashewkerne hacken und unter den Reis mischen. Das Curry mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Reis servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 28.10.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

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