



Rotbarsch-Curry

Man nehme für 4 Portionen:

400 g Rotbarschfilet ohne Haut
1 kleine Fenchelknolle
1 Möhre
1 rote Paprikaschote
3 Frühlingszwiebeln
1-2 rote Chilischoten
2-3 Knoblauchzehen
4 Lorbeerblätter
1 Limette
1 Dose Kokosmilch (400 ml)
30 g Butterschmalz
Currypulver
Salz
Zucker
etwas Mehl

- Rotbarschfilet in mundgerechte Würfel schneiden
- Fenchel putzen, vierteln, den Strunk entfernen, quer in dünne Streifen schneiden
- Möhre schälen und in dünne Scheiben schneiden
- Paprika halbieren, entkernen, mit dem Sparschäler schälen und in kleine Stücke schneiden
- Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden
- Chilischoten entkernen und in dünne Ringe schneiden
- Knoblauch pellen, den Keim entfernen, fein würfeln
- Limette halbieren und auspressen

In einem Topf oder einer tiefen Pfanne das Butterschmalz erhitzen. Fenchel, Möhre, Chilischoten, Knoblauch und Lorbeerblätter darin andünsten. Paprika, Frühlingszwiebeln und etwas Wasser zugeben. Mit Curry und Salz würzen, und das Gemüse - ggfls. mit aufgelegtem Deckel – ca. 3 Minuten garen. Kokosmilch, die Hälfte des Limettensaftes und die ausgepressten Limettenhälften zugeben und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Lorbeerblätter und Limettenhälften entfernen, mit Curry, Salz, dem restlichen Limettensaft und Zucker abschmecken. Fischwürfel salzen, zur Soße geben und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Dazu Basmatireis und trockener Weißwein oder Bier.