



Rotbarsch-Curry

Man nehme für 4 Portionen:

400 g Rotbarschfilet
1 Kleine Fenchelknolle
1 Möhre
1 rote Paprikaschote
3 Frühlingszwiebeln
1 roten Peperoncino
2 Knoblauchzehen
1 Stängel Zitronengras
1 unbehandelte Limette
40 g Butterschmalz
1 EL Currypulver (Vorsicht!)
4 Lorbeerblätter
1 Schuss Noilly Prat
400 ml Kokosmilch
Salz
Zucker

- Rotbarschfilet in Würfel schneiden
- Fenchelknolle vierteln, den Strunk entfernen, in feine Streifen schneiden
- Möhre schälen und in dünne Scheiben schneiden
- Paprikaschote halbieren, Kerne und weiße Häute entfernen, mit dem Sparschäler schälen, würfeln
- Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden
- Peperoncino nach Geschmack mit oder ohne Kerne fein würfeln
- Knoblauch pellen, halbieren den Keim entfernen, fein würfeln
- Vom Zitronengras die äußeren Blätter entfernen, Stängel längs einschneiden oder klopfen
- Limette halbieren und auspressen; die ausgepressten Hälften werden noch gebraucht!

Butterschmalz in einem Topf oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Möhren, Fenchel, Paprika, Frühlingszwiebeln, Peperoncino, Lorbeerblätter und Knoblauch darin andünsten. Curry zugeben und kurz mitdünsten. Salzen, mit Noilly Prat ablöschen, bei Bedarf ganz wenig Wasser zugeben und das Gemüse ca. 3-5 Min. garen. Kokosmilch, Zitronengras, Limettensaft und die Limettenschalen und alles 10 Min. köcheln lassen. Zitronengras, Limettenschalen und Lorbeerblätter entfernen. Mit Salz und Zucker abschmecken. Dann die Rotbarsch-Würfel zugeben und gar ziehen lassen.

Dazu passen Basmati-Reis und ein halbtrockener Riesling oder Bier.