

Wochenthema: Indische Currys  
Karlheinz Hauser Montag, 22. Februar 2010

Grünes Fischcurry mit Ananas und Thai Basilikum, Rezept für 4 Personen

Zutaten:

Für die Currysauce  
50 ml Pflanzenöl  
3 EL grüne Currypaste  
100 ml Hühnerfond  
500 ml Kokosmilch, ungesüßt  
5 Limonenblätter  
etwas Salz  
2 EL Zucker  
3 EL Speisestärke

Für die Einlage?

300 g weißes Fischfilet  
1 frische Ananas  
100 g Zuckerschoten  
100 g Bambussprossen  
100 g Wasserkastanien  
1 Bund Thai Basilikum

Zubereitung:

Öl in einem Topf erhitzen und die Currypaste darin leicht anschwitzen. Mit dem Hühnerfond ablöschen und gut verrühren, so dass keine Klumpen mehr zu sehen sind. Kokosmilch auffüllen, Limonenblätter zugeben und 10min. leicht köcheln lassen. Mit Salz und Zucker abschmecken. Es sollte eine leichte Süße zu schmecken sein und etwas kräftiger mit Salz würzen da die Einlage viel davon annimmt. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren und die Sauce damit abbinden.

Den Fisch in Würfel schneiden. Die Ananas schälen, von den braunen ?Augen befreien? und in Würfel schneiden. Zuckerschoten in Streifen schneiden. Bambussprossen und Wasserkastanien abschütten und unter fließendem Wasser abwaschen. Wasserkastanien halbieren. Thai Basilikum waschen und grob zupfen. Die Fischwürfel mit den restlichen Zutaten in die heiße Sauce geben und 5 min. ziehen lassen. Basilikum zugeben und servieren.

Tipp

Die Zutaten für das Curry bekommt man in gut sortierten Supermärkten oder in speziellen Asiatischen Geschäften. Die Bambussprossen, und Wasserkastanien werden auf dem Markt meist nur in Dosen angeboten. Deshalb sollte man immer die Ware abschütten und mit klarem Wasser abspülen um einen ?Dosengeschmack? im Essen zu vermeiden. Das Curry kann auch nach Belieben mit anderen Fischen, Garnelen oder Hähnchenfleisch zubereitet werden. Zu diesem Curry passt ein leichter Basmatireis wunderbar.

Pro Portion: 455 kcal / 1903 kJ  
51 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 16 g Fett