

Schnelles Fischcurry

250 g Fischfilet (z.B. Kabeljau oder auch Karpfen)
20 g frischer Ingwer
1 Knoblauchzehe
1 Chilischote (ersatzweise Chilipulver oder gute Chilipaste)
1 TL Kurkuma
1/2 – 1 TL Kreuzkümmel (je nach Vorliebe)
1/2 TL gemahlener Koriander
eine kleine Dose **Kokosmilch** (200 ml)
150 g Dosentomaten
1 Frühlingszwiebel
1 EL Öl zum Anbraten
etwas **Zitronensaft** zum Abschmecken



Vorbereitung:

Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken.

Die Gewürze abmessen, falls verwendet: Chilischote entkernen und fein hacken.

Die Tomaten in grobe Stücke zerteilen.

Fischfilets salzen und in ca. 3-4 cm große Stücke schneiden.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Basmatireis kochen.

Zubereitung:

Knoblauch und Ingwer bei mittlerer Hitze im Pflanzenöl glasig dünsten, dann die Gewürze sowie Chili oder Chilipaste (Menge je nach gewünschter Schärfe) dazu geben und kurz mitrösten.

Mit den gewürfelten Tomaten, etwas Tomatensaft und der Kokosmilch aufgießen und einige Minuten köcheln lassen.

Die Fischstücke in der heißen Sauce einige Minuten mitkochen, 3-6 Minuten, je nach gewünschtem Gargrad.

Die gehackten Frühlingszwiebel dazugeben, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken und mit Basmatireis servieren.