„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker

Gemüsecurry mit Fisch

Köchin: Karin Kaufmann

Für das Curry
- 1 rote Zwiebel
- 300 g Gemüse nach Geschmack (z.B. Paprika, Karfiol, Stangensellerie, Brokkoli, Karotten oder Chinakohl)
- 2 EL Kokosfett zum Anbraten
- 2 EL Currypulver
- Salz
- Pfeffer
- 200 ml Kokosmilch
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Honig

Für den Fisch
- 800 g Fischfilets ohne Haut (z.B. Kabeljau)
- Abrieb einer Zitrone
- rosa Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

Für die Garnitur
- 4 EL frische, gehackte Petersilie
- 2 EL frischer, gehackter Koriander

Zubereitung

1. Zuerst das Gemüse in kleine Würfel und die rote Zwiebel in dünne Spalten schneiden. Das Rohr auf 200° C Umluft vorheizen.

2. Nun das Kokosfett in einem Bräter erhitzen und das kleingeschnittene Gemüse darin anbraten – den Chinakohl und den Brokkoli erst etwas später dazugeben. Dann das Gemüse salzen und pfeffern, das Currypulver beigeben und kurz mitrösten.

3. Das nur leicht angeröstete Gemüse nun mit der Kokosmilch, der Gemüsebrühe und der Sojasauce ablöschen und den Honig dazugeben.

4. Das Curry im vorgeheizten Rohr bei 200° C Umluft etwa 15 Minuten köcheln lassen. Danach den Bräter herausnehmen – das Gemüse kann noch etwas Biss haben.

5. Die Fischfilets in 5 cm breite Stücke schneiden und diese mit Salz, Zitronenabrieb und rosa Pfeffer würzen. Die Fisch-Stücke auf das Gemüse in den Bräter legen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Dann das Curry nochmal zirka 5 Minuten ins Rohr geben, um so den Fisch zu garen.

6. Zum Schluss das Gemüsecurry und den Fisch aus dem Rohr nehmen und das Curry in einem tiefen Teller anrichten. Je ein Fischfilet darauflegen und mit frischer, gehackter Petersilie und frischem, gehackten Koriander bestreuen. Servieren und genießen.

Quelle: ORF extra