

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

Fotocredit: Simeon Baker



Rotes Kokosnusscurry & Störfilet

Koch: Manuel Gratzl

Zutaten

(4 Personen)

Für das Kokosnusscurry

- 50 g Zitronengras
- 8 Stück Kaffir-Limettenblätter
- 100 g Ingwer mit Schale
- 1 EL rote Currypaste
- 3 EL Tomatenmark
- Sonnenblumenöl zum Braten
- 2 l Kokosmilch
- 1 EL Teriyaki Sauce
- Salz

Für den Fisch

- 600 g Störfilets (Ike Jime)
Ike Jime: Japanische Methode, einen Fisch mit einem gekonnten Stich ins Nervensystem zu töten, um die Qualität des Fleisches nicht zu beeinträchtigen.
- Sonnenblumenöl zum Anbraten
- Salz

Für die Beilage

- 400 g wilder Brokkoli
- 200 g geschälte Saubohnen
- Sonnenblumenöl zum Anbraten
- Salz

Zubereitung

1. Für das Kokosnusscurry zuerst das Zitronengras mit einer großen Messerklinge andrücken und den Ingwer (mit Schale) waschen. Dann beides in grobe Stücke schneiden und gemeinsam mit den Kaffir-Limettenblätter in einem Topf in Sonnenblumenöl anrösten.

2. Nun die Currypaste dazugeben und weiterrösten bis sich diese aufgelöst hat. Anschließend das Tomatenmark begeben, kurz mitrösten und mit der Kokosmilch aufgießen. Das Curry mit Salz und Teriyaki Sauce abschmecken, einmal aufkochen lassen und danach etwa eine Stunde ziehen lassen.

3. Das Kokosnusscurry vor dem Servieren durch ein Sieb in einen Topf gießen, um die Limettenblätter, den Ingwer und das Zitronengras zu entfernen.

4. Für den Fisch die Störfilets leicht salzen und in einer Pfanne in Sonnenblumenöl anbraten. Von der Hitze nehmen, bevor der Fisch zu trocken wird.

5. Für die Beilage den wilden Brokkoli und die Saubohnen leicht salzen und zum Erwärmen in das Kokosnusscurry einlegen (alternativ: kurz in einer Pfanne in Sonnenblumenöl anrösten).

6. Zum Schluss das rote Kokosnusscurry in einem tiefen Teller angießen, ein gebratenes Störfilet darauflegen und den wilden Brokkoli sowie die Saubohnen rundherum anrichten. Servieren und genießen.