



SCHNELLES FISHCURRY

Zutaten für 4-6 Personen:

250 g Garnelen
250 g Lachs
4 weiße Fischfilets (z.B. Pangasius oder Zander)
1 große Zwiebel
1 Stück Ingwer (ca. 15 g)
4-6 Knoblauchzehen
800 g Tomaten gehackt (aus der Dose)
400 g Kokosmilch

Gewürzmischung

Unbedingt verwenden:

2-3 TL Salz, ¼ TL Pfeffer
2 TL Currypulver scharf oder mild
1 TL Chilipulver, wenn ihr es gerne scharf mögt

Falls vorhanden:

1 TL rote Currypaste
2 TL getrockneten oder 1 EL frischen Koriander
1,5 TL getrocknetes Zitronengras
1 TL Kurkuma
Frische Kräuter
Saft einer halben Zitrone
2-3 Prisen Zucker



Zubereitung

- Falls ihr gefrorenen Fisch verwendet, gebt die Fischteile ein paar Stunden vorher auf einen mit Küchenrolle belegten Teller, lasst sie gut auftauen und trocknet sie ab.
- Bereitet die Gewürzmischung in einer kleinen Schüssel zu. Dafür vermischt ihr 3 TL Salz, ¼ TL Pfeffer, 2 TL Currypulver scharf oder mild und alle weiteren Gewürze, die ihr vorhanden habt. Stellt die Schüssel auf die Seite.
- Die Zwiebel, den Ingwer und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel und den Ingwer in möglichst kleine Würfel schneiden, den Knoblauch durch die Knoblauchpresse geben.
- In einer großen Pfanne etwas Butter oder Öl erwärmen und die Fischteile darin auf beiden Seiten gut anbraten. Damit ihr den Fisch nicht austrocknet, reichen ca. 5 min Gesamtbratzeit aus. Wenn der Fisch gar ist, nehmt ihn aus der Pfanne.
- In dieselbe Pfanne gebt ihr wieder etwas Butter oder Öl und bratet die Zwiebelwürfel an. Die Hitze bleibt auf dem Maximum. Gebt den Ingwer und Knoblauch dazu und rührt immer gut um, damit nichts anbrennt.
- Nun folgen die Gewürze aus der Schüssel. Bratet sie kurz mit den anderen Zutaten an.
- Gebt portionsweise und unter Rühren die gehackten Tomaten dazu. Danach folgt die Kokosmilch, ebenfalls portionsweise. Im Anschluss kommt ein Deckel auf die Pfanne und das Curry muss für 15 min bei mittlerer Hitze (Stufe 5 von 9) leicht köcheln.
- Wenn es fertig ist, schmeckt es mit dem Saft einer halben Zitrone und 2-3 Prisen Zucker ab. Ihr könnt nun auch etwas frische Kräuter hinzufügen (ich verwende 8-Kräuter Mischungen aus dem Tiefkühlfach) oder frische aus dem Garten.
- Am Ende fügt ihr den Fisch hinzu, indem ihr ihn mit den Händen in mundgerechte Stücke reißt. Das Fischcurry könnt ihr mit Reis oder (Pita-)brot anrichten. Guten Appetit!



BRZI RIBLJI CURRY

Sastojci za 4-6 osobe:

250 g škamp/garnela

250 g lososa

4 filea bijelog ribljeg mesa (nprj. pangasius ili smuđ)

1 velika glavica crvenog luka

1 komad đumbira (ca. 15 g)

4-6 česni bijelog luka

800 g paradajza iz konzerve u komadima

400 g kokosovog mlijeka



Miješavina začina

Obavezno:

3 kaškinge soli, ¼ kaškinge bibera

2 kaškinge currya u prahu, ljuti ili blagi

1 kaškinga čilija u prahu, ako volite ljuto

Ako dostupno:

1 kaškinga crvene curry-paste

2 kaškinge sušenog ili 1 kaškinga svježeg korijandera

1,5 kaškinga sušene limunske trave

1 kaškinga kurkume

svježe ili zamrznuto začinsko bilje

sok od pola limuna

2-3 prstohvata šećera

Priprema:

- Ako koristite zamrznutu ribu, stavite komade ribe na tanjir obložen kuhinjskim papirom, ostavite da se dobro otkrave i presušite ih.
- Pripremite miješavinu začina tako što 3 kaškinge soli, ¼ kaškinge bibera, 2 kaškinge currya u prahu, ljuti ili blagi i ostale začine koje imate pomiješate u jednoj zdjeli koju ostavite na stranu do daljnje upotrebe.
- Ogulite luk i đumbir. Crveni luk i đumbir izrežite na kockice a bijeli luk stavite u presu.
- U velikoj tavi zagrijte ulje ili puter i popržite ribu na svakoj strani. Da vam se nebi osušila, dovoljno je da je pržite ukupno 5 minuta. Ribu izvadite iz tave i ostavite na tanjir na stranu.
- U istu tavu stavite malo putera i popržite kockice luka dok ne dobiju lijepu boju. Vatru ostavite na maksimumu, dodajte đumbir i bijeli luk i promiješajte da vam ne zagori.
- Zatim slijedi miješavina začina iz zdjelice, koje skupa sa ostalim sastojcima koji su u tavi, samo kratko popržite.
- Postepeno dodajte paradajz i kokosovo mlijeko. Stavite poklopac na tavu i pustite riblji curry da krčka na srednjoj vatri (5 od 9) jedno 15 min.
- Na kraju dodajte sok od pola limuna i 2-3 prstohvata šećera a možete dodati po želji i malo svježeg peršuna ili bosiljka ili miješavinu zamrznutih začina.
- Riblji curry se servira sa rižom ili svježim bijelim kruhom/lepinjama. Prijatno!