

Kokos-Fisch-Curry mit Romanesco und Zucchini

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Schote rote Chili
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Stück Ingwer
- 2 EL Rapsöl
- alternativ: Kokosöl
- 2 EL gelbe Currypaste
- 250 ml Kokosmilch
- 400 ml Gemüsebrühe
- 300 g Romanesco
- 200 g Blumenkohl
- 200 g Zucchini
- 1 Schote rote Spitzpaprika
- 400 g Kabeljaufilet
- alternativ: Seelachsfilet
- 250 g rohe, geschälte Garnelen
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bund Koriander
- 1 Bio-Limette
- 2 EL Kokosraspel

Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Chili, Knoblauch und Ingwer kurz andünsten. Currypaste hinzufügen, weitere 1-2 Minuten leicht anbraten, bis sich die Aromen entfalten. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen, gut umrühren und alles mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 5-10 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen Romanesco und Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Zucchini waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, längs halbieren, entkernen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Das Gemüse in der Kokosbrühe etwa 3 Minuten köcheln lassen.

Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Fischfilet und Garnelen mit Salz und leicht mit Pfeffer würzen, auf das Gemüse setzen und mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze etwa 6 Minuten gar ziehen lassen.

Inzwischen den Koriander waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und grob hacken. Das Curry mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Mit Kokosraspeln und Korianderblättern bestreut servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen