

Rezept

Kokos-Fischcurry

Ein Rezept von Kokos-Fischcurry, am 30.06.2024

Zutaten

300 g Fischfilet (z. B. Seelachs, Rotbarsch)	1 Stück frischer Ingwer
2 Knoblauchzehen	2 Frühlingszwiebeln
2 EL helle Sojasauce	2 EL Zitronensaft
je 2 Prisen Nelken-, Zimt-, Chili- und Korianderpulver	1 EL Curry
Pfeffer	Salz
8 EL Kokosmilch (Dose)	100 g kleine Champignons

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 KLEINE PORTIONS-RÖMERTÖPFCHEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal

Zubereitung

1. Portionsförmchen wässern. Das Fischfilet in mundgerechte Stücke schneiden.

2. Ingwer und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden (grüne Teile beiseite legen). Alles unter den Fisch mischen. Mit Sojasauce, Zitronensaft, den Gewürzen, Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Pilze putzen und mit dem Fisch in die Förmchen füllen. Die Kokosmilch mit 1-2 EL Wasser verdünnen und dazugeben. Die Deckel auf die Förmchen setzen und im Ofen bei 180° (Umluft 160°) 45 Min. garen.

4. Etwas von dem Grün der Frühlingszwiebeln in feinste Ringe schneiden und über das fertige Curry streuen.