



KOCHEN IM ZEICHEN
DES GUTEN GESCHMACKS

FISHCURRY MIT KURKUMA, KOKOSNUSS & LILA BLUMENKOHL



**REZEPT GEEIGNET
FÜR**

Runder Bräter, 24 cm

HAUPTZUTAT

Lila Blumenkohl
Weißfisch

ZUBEREITUNGSZEIT

35 Minuten

PORTIONEN

4

ZUTATEN

- 1 großes Bund Koriander
- 1 Stange Zitronengras, grob gehackt
- 1 grüne Chilischote, entkernt
- 1 weiße Zwiebel, gewürfelt
- 1 große Knoblauchzehe, gehackt
- 1 ca. 5 cm großes Stück Ingwer, gerieben
- 10 g frische Kurkuma, gerieben, oder 1 EL Kurkumapulver
- 1 EL mildes Currypulver
- 1 EL Kokosöl
- 350 g lila Blumenkohl (alternativ weißer Blumenkohl)
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 250 g Weißfisch (aus nachhaltigem Fischfang)
- 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. Die Stängel vom Koriander abschneiden (die Blätter zur Seite legen) und mit Zitronengras, Chili, der Hälfte der Zwiebelwürfel, Knoblauch, Ingwer, Kurkuma und Currypulver in eine Küchenmaschine geben. Zu einer glatten Paste pürieren. Ggf. etwas Wasser dazugeben.
2. Das Kokosöl bei mittlerer Hitze im runden Bräter (24 cm) der Signature-Serie aus Gusseisen schmelzen. Die restlichen Zwiebeln hineingeben und 4–5 Minuten dünsten, bis sie weich sind. Die Currypaste dazugeben und unter ständigem Rühren weitere 3–4 Minuten braten.



KOCHEN IM ZEICHEN
DES GUTEN GESCHMACKS

3. Blumenkohl in große Röschen schneiden und in den Bräter legen. Die Blumenkohlröschen in der Currypaste wenden. Anschließend die Kokosmilch dazugeben. Die leere Dose Kokosmilch mit Wasser füllen und das Wasser in den Bräter geben. Aufkochen und anschließend die Temperatur reduzieren. 10–15 Minuten bei mittlerer bis schwacher Hitze köcheln.
4. Den Fisch in große Würfel schneiden und in das Curry rühren. Weitere 6–7 Minuten köcheln, bis der Fisch gar ist. Wenn die Sauce zu schnell einkocht, den Deckel auf den Bräter legen.
5. Die Korianderblätter unterrühren, einen Spritzer Limettensaft hineingeben und abschmecken.
6. Mit Limettenschnitzen und braunem Reis servieren.

TIPPS:

Dieses Rezept ist sehr vielseitig. Der Fisch kann durch Fleisch, Meeresfrüchte oder eine vegetarische Alternative wie Tofu oder Kichererbsen ersetzt werden.

Frische Kurkuma sorgt für eine besonders schöne Farbe. Kurkumapulver eignet sich aber ebenso gut. Kräftig mit Salz und Limettensaft abschmecken, damit sich alle Aromen vollständig entfalten.

Für dieses Rezept eignet sich auch gefrorener Fisch. Legen Sie die Filets in die Currysauce, verlängern Sie die Garzeit um 5 Minuten und zerkleinern Sie die Filets anschließend vorsichtig mit einer Gabel.

Copyright Bild/Rezept © 2019 Le Creuset
www.lecreuset.com