

rotes Thai-Curry mit Garnelen & Fisch

Zutaten für: 4 Personen

300	g	Riesengarnelen
300	g	Kabeljaufilet
1	Stück	rote Zwiebel
3	Stück	Lauchzwiebeln
1	Stück	rote Paprika
2	Stück	Pak Choi
1	Stück	Zucchini
100	g	Bambus Schösslinge Streifen (Glas)
1	Stück	Zitronengrasstängel
3	EL	Fischsauce
4	TL	Palmzucker
5	Stück	Kaffir Limettenblätter
6	TL	rote Currypaste
10	Stück	Thai Basilikum-Blätter
400	ml	Kokosmilch
4	EL	Erdnussöl
1	TL	Meersalz



Zubereitungszeit ca.: 40 Minuten

Zubereitung:

Zu Beginn den Fisch gründlich auf Gräten untersuchen und diese entfernen, anschließend den Fisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden.

Die Zwiebel und die Lauchzwiebeln schälen, Zwiebeln in Spalten schneiden und die Lauchzwiebeln in Ringe. Die Paprika vom Stielansatz, Kernen und den weißen Membranen befreien und in Streifen schneiden. Die Zucchini der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Vom Pak Choi die Blätter abschneiden, grob zerteilen und zusammen mit dem grünen Teil der Lauchzwiebeln beiseite stellen. Dann den unteren Teil vom Pak Choi halbieren, den Strunk entfernen und die Stiele in Scheiben schneiden.

Stellt einen Wok oder großen Topf auf euer Kochfeld und bratet die Currypaste mit Erdnussöl darin so lange an, bis die Paste ihr Aroma entfaltet. Dann die Currypaste mit der Kokosmilch ablöschen und die Leistung des Kochfeldes reduzieren. Palmzucker, Fischsauce und Meersalz in den Wok geben, verrühren und alles für 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Den unteren Teil des Zitronengrases mit der Rückseite des Küchenmessers etwas anschlagen und zusammen mit Zwiebeln, Paprika, dem unteren Teil vom Pak Choi, Limettenblätter, dem weißen Teil der Lauchzwiebeln und Zucchini in den Wok geben und bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Immer mal wieder umrühren.

Anschließend Garnelen und Fisch in den Wok geben und weitere 5 bis 10 Minuten köcheln lassen, bis die Garnelen und der Fisch gar sind.

Dann Limettenblätter und Zitronengras herausfischen, den Thai-Basilikum, Bambus und das Grün der Lauchzwiebeln in den Wok geben. Alles vorsichtig vermischen und sofort serviere. Am liebsten reiche ich Basmatireis zu diesem köstlichen Curry.