



Grünes Fischcurry

Knackig, cremig, scharf

Z+ EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN

Kleiner Abstecher nach Südostasien gefällig? Dieses Fischcurry nimmt Sie kulinarisch mit nach Thailand. Der Schärfegrad kann den eigenen Maßstäben angepasst werden.

Ein Rezept von Angelika Schwaff
Aus der Serie: Leichte Mahlzeit
3. Februar 2021, 11:56 Uhr

ZUTATEN



Für 2 Personen



30-60 Minuten [<https://www.zeit.de/rezepte/suche/index?duration=60min>]



einfach [<https://www.zeit.de/rezepte/suche/index?effort=easy>]

Das Gericht kommt pro Person auf 450 Kalorien

200 g Kabeljaufilets , 100 g Jasminreis , 3 Frühlingszwiebeln ,
100 g Erbsen (tiefgekühlt) , 100 g Zuckerschoten ,
1 Knoblauchzehe , 1 Bund Koriander ,
1 TL Currypaste (grün; nach Belieben mehr) ,
100 ml Kokosnussmilch , 100 ml Gemüsebrühe ,
1 TL Sonnenblumenöl , etwas Fischsoße (wer mag und hat) ,
1 Limette

Keinen Appetit auf faden Salat, aber Lust auf was Leichtes? In unserer neuen Serie "Leichte Mahlzeit" [<https://www.zeit.de/serie/leichte-mahlzeit>] finden Sie Gerichte, die sättigen, aber nicht schwer im Magen liegen.

Knackig, cremig und sättigend, aber dennoch keine Kalorienbombe: Bei unserem von der thailändischen Küche inspirierten grünen Fischcurry können Sie den Schärfegrad selbst bestimmen. Wer mag, kann sich sogar die grüne Currypaste mithilfe eines guten Rezepts und einem Mörser selbst herstellen. Für eine fixe Mahlzeit reicht aber das Supermarktprodukt völlig aus. Schneller als mit diesem Gericht kommt man wahrlich nicht nach Ostasien.

Grünes Fischcurry

Die Zuckerschoten waschen, falls die Enden sehr hart sind, diese abschneiden. Die TK-Erbsen beiseitestellen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Streifen schneiden, dabei etwas von den grünen Scheiben in einer kleinen Schale für später aufheben. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Reis waschen. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, darin zunächst die Currypaste unter Rühren für 30 Sekunden anrösten, dann die weißen Scheiben der Frühlingszwiebeln hinzugeben und für weitere 30 Sekunden anschwitzen. Wer es weniger scharf mag, der sollte mit einem Teelöffel Currypaste anfangen. Zur Not kann man später noch einmal

etwas mehr nehmen. Nun die Zuckerschoten und Erbsen in den Topf geben, kurz umrühren. Mit der Brühe und der Kokosnussmilch auffüllen, zum leichten Köcheln bringen. Den Reis aufsetzen und nach Packungsanleitung kochen.

Nun den Fisch abspülen, auf mögliche Gräten überprüfen und das Filet in mundgerechte Stücke schneiden. Nachdem das noch recht flüssige Curry etwa 5 Minuten geköchelt hat, kurz mit einem Zauberstab sehr grob an einer Topfstelle blitzen, sodass nur ein Teil püriert wird und der andere Teil noch unpüriert ist. Wer keinen Zauberstab hat, nimmt stattdessen einfach zwei Suppenkellen vom Curry ab und püriert es in einer Küchenmaschine – und gibt den pürierten Teil dann wieder in den Topf. So hat das Curry noch einen großen Anteil an ganzem Gemüse, ist aber dennoch cremig. Wer sie mag und hat, gibt etwas Fischsoße (ein bis zwei Spritzer aus der Flasche) in das Curry, das sorgt für den extra Thaigeschmack. Alles einmal kräftig umrühren und die Platte auf eine kleine Stufe herunterdrehen.

Jetzt final abschmecken: Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und eventuell noch ein wenig mehr Currypaste einrühren. Danach den Fisch in das Curry geben und den Deckel auflegen. Der Fisch zieht so sanft innerhalb von 5 Minuten gar. Jetzt den Koriander waschen, die harten Stängel abschneiden und die Blätter grob hacken. Reis und Curry sollten nun zeitgleich fertig sein. Beides zusammen anrichten, mit den knackigen grünen Frühlingszwiebelstreifen bestreuen und für den passenden Frischekick mit einer Limette servieren.