

Indisches Fisch-Curry

500 g Baramundi, Sill Snapper, Red Snapper oder andere Fischfilets
etwas Weissmehl

A-Zutaten

1 grosse Zwiebel
2 Knoblauchzehen

B-Zutaten

1 grosse Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 TL Paprikapulver (scharf)
1 TL Fisch-Curry Gewürz
30 g Tamarinden-Paste
5 EL Tamarinden-Saft
2 EL Madras-Currypulver (mild)
einige Curryblätter
etwas Salz

1 Dose Kokosmilch
1 dl Wasser
1 EL Öl
2 frische Chilis



Fisch mit Salzwasser waschen, mit Haushaltspapier abtrocknen und halbieren. Den Fisch im Mehl drehen und im Wok anbraten, warm halten. A-Zutaten fein hacken oder mit dem Mixer zerkleinern. B-Zutaten: Zwiebeln und Knoblauchzehen scheideln zum Rösten. Tamarindenpaste mit etwas Wasser mischen. 1 EL Öl im Wok oder in der Pfanne erhitzen, B-Zutaten anziehen und anschliessend die weiteren B- und A-Zutaten dazugeben. Nun diese auf kleinem Feuer kurz anbraten und dann die Kokosmilch und die Chilis beimischen. Diese Sauce jetzt 12 – 15 Minuten kochen lassen bis sie eindickt. Als Letztes geben wir den Fisch in die Pfanne und lassen ihn kochen. Mit etwas Salz abschmecken und dann servieren.

*Anlässlich des Kochkurses des Frauenvereins vom Oktober 2010 wurde dieses Menu gekocht.
Rezept von Maria Wyss-Lal*

Elisabeth Peter

