Fisch-Kokos-Curry

Fisch · 4 Portionen · Arbeitszeit 15 Min. · Gesamtzeit 35 Min.

Rezept online

ZUTATEN

- 1 Zwiebel, halbiert
- 2 Knoblauchzehen
- 20 g Ingwer, in Scheiben
- 1 rote Chilischote, entkernt
- 20 g Öl
- 40 g rote Currypaste
- 400 g Kokosmilch
- 200 g Wasser
- 1 rote Paprikaschote, in Streifen
- 150 g Zuckerschoten
- 600 g festes Fischfilet (z. B. Kabeljau, Seelachs), in 3-cm-Würfeln
- 1–2 EL Fischsauce
- Saft von 1 Limette
- 1/2 Bund Koriander oder Thai-Basilikum

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Öl zugeben und **3 Min./120°C/Stufe 1** dünsten.
2. Currypaste zugeben und **1 Min./100°C/Stufe 1** anschwitzen. Kokosmilch und Wasser zugießen.
3. Paprika und Zuckerschoten in den Varoma-Behälter geben, den Fisch auf den mit Backpapier belegten Einlegeboden legen und leicht salzen. Varoma aufsetzen und **14 Min./Varoma/Stufe 1** garen.
4. Die Sauce mit Fischsauce und Limettensaft abschmecken und in eine Schüssel füllen. Gemüse und Fisch vorsichtig unterheben und mit Koriander bestreuen.

> **Tipp:** Dazu passt Jasmin- oder Basmatireis, den du vorher im Gareinsatz kochst und im Ofen bei 80 °C warm hältst. Wer es milder mag, nimmt nur 20 g Currypaste.

Heruntergeladen am 25.11.2026 von https://tm5-rezepte.de/