

Kartoffel-Fisch-Curry mit Mangold

Zutaten (für 4 Personen):

- 3 Kartoffeln
- 1 Stück Ingwer
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Pastinake
- 1 Möhre
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Stangen Frühlingszwiebeln
- 8 Shiitake-Pilze
- 50 g Kaiserschoten
- 250 ml Kokosmilch
- 500 ml Gemüsebrühe
- Currypaste
- Currypulver
- 1 Bio-Limette
- 1 Bund Mangold
- 12 rohe, mittelgroße Garnelen
- 300 g Lachsfilet
- 300 g Kabeljaufilet
- 2 EL geröstete Sesamkörner
- 1 Bund Koriander
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Ahornsirup

Die Menge an Gemüse, Garnelen oder Fischfilet lässt sich nach Geschmack variieren. Dasselbe gilt für das Curry und die anderen Gewürze.

Kartoffeln und Wurzelgemüse schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln würfeln, Frühlingszwiebeln säubern und in Ringe schneiden. Kaiserschoten mit schrägem Schnitt dritteln oder vierteln. Mangoldblätter (möglichst mit breiten Blättern und dünnen Stielen) waschen, in Stücke zupfen und die Stiele in Scheiben schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Stiele der Shiitakepilze entfernen und die Hauben teilen.

Das Gemüse nach Garzeiten bereitstellen. Kaiserschoten, Frühlingszwiebeln und Mangold haben beispielsweise eine sehr kurze Garzeit und kommen erst in den letzten Minuten in den Eintopf.

Olivenöl in einem großen Schmortopf erhitzen. Kartoffeln und Ingwer anschwitzen, dann das feste Gemüse. Anschließend Zwiebeln, Knoblauch und Pilze dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Currypaste und Currypulver untermengen und kurz anrösten. Brühe und Kokosmilch angießen. Alles mit etwas Salz, Pfeffer, Limettensaft und -abrieb würzen und bei kleiner Hitze 10-15 Minuten köcheln lassen.

Fischfilets und Garnelen waschen und trocknen. Statt Kabeljau lässt sich auch anderer weißfleischiger Meeresfisch wie Seelachs oder Leng verwenden. Filets entgräten, in mundgerechte Stücke schneiden und leicht salzen. Garnelen entdarmen, je nach Geschmack ganz lassen oder längs halbieren. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Fisch und Garnelen darin scharf anbraten.

Parallel das restliche Gemüse in den Schmortopf geben. Den angebratenen Fisch und die Garnelen hinzufügen und alles kurz

ziehen lassen. Sie sollten noch schön saftig und knackig sein. Alternativ kann man Fisch und Garnelen auch nur im Curry garziehen lassen. Alles nochmals mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und Ahornsirup abschmecken.

Das Curry in tiefe Teller füllen und mit Sesam und Korianderblättern bestreuen.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 14.05.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen