

Rezept des Monats August

Seefischcurry mit Gurke und Papaya (für vier Personen)

Zutaten:

600g festes Seefischfilet (Seelachs,
Lachs, Rotbarsch etc.)
2 Bio-Landgurken oder 1 Bio-Salatgurke
1 mittelgroße Papaya
2 Zwiebeln

2 Esslöffel Kokoschips (El Puente) *
1 Flasche Curry-Cashewsoße (DWP) *
½ Zitrone
Salz, evtl. Curry scharf*
Öl
100-200 ml Sahne oder Kokosmilch(DWP) *

Roter Reis (El Puente) *



*aus Fairem Handel

Zubereitung:

Das Fischfilet in Würfel schneiden und mit einigen Löffeln Currysoße vermischen, 30 Minuten ziehen lassen. Inzwischen den roten Reis mit Salzwasser aufsetzen (1:2) und ca. 30 Minuten kochen lassen.

Gurke längs halbieren, entkernen und in 5mm schmale Scheiben schneiden - nicht schälen. Papaya längs halbieren, entkernen, noch mal längs halbieren und ebenfalls in schmale Scheiben schneiden. Zwiebel grob hacken.

Ein paar Esslöffel Öl im Wok oder einer tiefen Pfanne erhitzen, und darin die Gurken und die Zwiebel andünsten. Die Papaya gleich dazu geben, wenn sie noch unreif und hart ist. Ist sie reif, erst nach 10 Minuten mit dazugeben, kurz vor dem Fisch. Mit Currysoße und Kokosmilch aufgießen, so dass das Gemüse halb bedeckt ist. Kokosflocken unterrühren.

Wenn alles gar, aber immer noch bissfest ist, mit Zitronensaft abschmecken. Erscheint das Curry zu mild, kann weiteres Currypulver dazugegeben werden, bis die Schärfe stimmt.

Zum Schluss die Fischfiletwürfel dazugeben, vorsichtig unterheben und noch 5 Minuten ziehen lassen.

Mit rotem Reis servieren.

Dazu passt z.B. ein frischer Muscadet, z. B. der Muscadet Sévre et Maine aus integriertem Anbau, den Sie im Weltladen ZeichenDerZeit gleich gekühlt mitnehmen können.

Ihr Weltladen-ZeichenDerZeit Team!