

Gelbes Fischcurry



Fischcurry auf Reis

Für das Fischcurry schaute ich erst einmal in Gefriertruhe und Kühlschrank. Die Gefriertruhe gab ein Pangasiusfilet her, das Gemüsefach im Kühlschrank einige frische Gemüse und die Saucen- und Pastenabteilung in der Küche bot einige asiatische Zutaten für ein leckeres Sößchen. An Gemüse verwendete ich Wurzel, Knoblauch, Lauchzwiebel, Ingwer, Tomate, Mini-Romanasalat und Kaffirlimettenblatt. Die Sauce bestand aus Fischfond, Fischsauce, Sojasauce mit Zitrone, gelbem Thaicurry und für die Schärfe etwas Bih-Jolokia-Pulver – letzteres anstelle einer roten Chilischote. Wie immer in der thailändische Küche steht die Fischsauce stellvertretend für Salz und Chilischote/Bih-Jolokia-Pulver für Pfeffer in der deutschen Küche. Zubereitet wurde zwar im Wok, aber serviert auf einem Teller mit Gabel und Esslöffel. Denn in Thailand wird nicht aus Schälchen und mit Stäbchen gegessen, sondern in bestimmten Gegenden mit den Händen, ansonsten wie in Europa mit Messer und Gabel.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Pangasiusfilet
- $\frac{1}{4}$ Wurzel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- ein kleines Stück Ingwer
- 1 Tomate
- 2 Blätter Mini-Romanasalat
- 1 frisches Kaffirlimettenblatt

- 100 ml Fischfond
- 2 TL Fischsauce
- 1 TL Sojasauce mit Zitrone
- 1 gehäufter TL gelbes Thaicurry
- Bih-Jolokia-Pulver

- Sesamöl

- Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 15 Min.

Pangasiusfilet quer zum Filet in Streifen schneiden. Wurzel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Lauchzwiebel putzen. Wurzel längs in Scheiben schneiden, dann diese ebenfalls längs in Stifte und diese halbieren. Knoblauch und Ingwer kleinschneiden. Lauchzwiebel in kurze Stücke schneiden. Tomate halbieren, dann achtern und die Spalten halbieren. Mini-Romanasalat-Blätter quer zum Blatt in Streifen schneiden. Den Blattstiel des Kaffirlimettenblatts herausschneiden, dann das Blatt in schmale Streifen schneiden und die Streifen halbieren.

Basmatireis nach Anleitung zubereiten. Währenddessen Sesamöl im Wok erhitzen. Zuerst die Wurzelstife einige Minuten anbraten. Dann Knoblauch, Ingwer und Lauchzwiebel hinzugeben und mitbraten. Fisch- und Tomatenstücke dazugeben. Alles verrühren und ein wenig anbraten. Schließlich noch Mini-Romanasalat und

Kaffirlimettenblatt hineingeben. Mit Fischfond ablöschen. Fischsauce, Sojasauce mit Zitrone und das Thaicurry hinzugeben. Eine Messerspitze Bih-Jolokia-Pulver hinzugeben – nicht mehr, das Pulver ist extrem scharf –, alles verrühren und etwas köcheln lassen.

Reis auf einen großen Teller geben, das Fischcurry mit viel Sauce darüber und servieren.