

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 achteln 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 Koblauch, Ingwer und Lauchzwiebl 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.

Fischcurry-Auflauf



Fischcurry mit Fischfilet, Gemüse und Brühe mit gelber Curry-Paste

Zuerst wollte ich Fischrouladen zubereiten. Dazu hatte ich aber nicht das passende Gemüse zuhause. Das Gemüse, das ich noch vorrätig hatte, hätte nicht gepasst und wäre auch aus den Rouladen herausgefallen, weil diese im Querschnitt ja nicht sehr breit sind. Dann dachte ich daran, das Fischfilet

stattdessen klein zu schneiden und mit dem restlichen Gemüse im Wok ein Fischcurry zuzubereiten. Beim Abspülen einer Auflaufform kam mir dann jedoch der Gedanke, Fisch, Gemüse und Reis zusammen in einer aromatischen Brühe mit Thai-Curry-Paste im Backofen zu garen und somit eine Art Fischcurry-Auflauf zuzubereiten. Gesagt, getan. Wieder ein wenig experimentiert. Und Resteverwertung ist das Gericht natürlich auch noch, denn es lässt sich fast jedes beliebige Gemüse, das noch vorrätig ist, aber verbraucht werden muss, verwenden.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Seelachsfilet
- $\frac{1}{2}$ halbe Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- ein Stück frischer Ingwer
- 6 Prinzessbohnen
- $\frac{1}{2}$ Wirsingblatt
- $\frac{1}{2}$ Weißkohlblatt
- $\frac{1}{2}$ Tomate

- 100 ml trockener Weißwein
- 200 ml Gemüse- oder Fischfond
- $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
- 2 gehäufte TL [Gelbe Curry-Paste](#)
- 100 g Schmelzkäse

- $\frac{3}{4}$ Tasse Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 35 Min.

Schalotte, Knoblauch und Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Bohnen putzen und vierteln. Wirsing und Weißkohl in Stücke schneiden. Tomate in Schneiden schneiden und dann in kleine Würfel. Seelachsfilet quer in etwa fingerdicke Streifen schneiden.

Da Bohnen ungekocht giftig sind, aus Sicherheitsgründen diese etwas vorgaren. Einen kleinen Topf mit etwas Wasser auf dem

Herd zum Kochen bringen und die Bohnenstücke darin 15 Minuten kochen. Dabei kann man den Kohl auch einige Minuten mitkochen, da er doch länger braucht, bis er gar ist. Die letzten 3 Minuten der Kochzeit die Kohlstücke hinzugeben.

In einer Schüssel den Wein und den Fond vermengen. Die Curry-Paste und den Zitronensaft hinzugeben. Dann den Schmelzkäse. Da der Schmelzkäse sich kalt nicht verrühren lässt, den Inhalt in der Schüssel für 1–2 Minuten bei hoher Wattzahl im Mikrowellen-Gerät erhitzen. Dann alles mit einem Schneebesen verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In eine mittlere Auflaufform den Reis auf dem Boden verteilen. Die Bohnen- und Kohlstücke darauf verteilen. Dann die Schalotten-, Knoblauch- und Ingwerscheiben darüber geben. Die Fischfiletstreifen darauf verteilen und zum Schluss die Tomatenwürfel. Fisch und Gemüse müssen nicht gewürzt werden, denn die Brühe bringt genügend Würze und auch ein gehöriges Maß an Chilischärfe mit sich. Die Auflaufform mit der Brühe auffüllen, bis Fisch und Tomatenstücke ganz oben noch nicht ganz bedeckt sind.



Der fertige Auflauf nach dem Backen

Den Backofen auf 220° C erhitzen und die Auflaufform auf mittlerer Ebene hineinschieben. Je nach Backofen braucht der Auflauf etwa 5–10 Minuten, bis er die Temperatur im Backofen angenommen hat und die Brühe anfängt zu köcheln. Ab diesem Zeitpunkt das Ganze 10 Minuten garen. Zwischendurch darauf achten, dass die Brühe nicht zu stark verkocht, in diesem Fall von der restlichen Brühe aus der Schüssel etwas nachgießen. Dann herausnehmen und in der Auflaufform oder auf einem Teller servieren.

Thailändisches, rotes Chicken-Curry



Thailändisches Chicken-Curry

Gestern war ich wirklich beschämt. Nachdem ich nun fast 1–2 Jahre alle 1–2 Tage mir etwas Frisches auf den Teller zaubere

und dies in meinem Foodblog poste, überkam es mich. Keine Zeit und Lust zu kochen, nicht mal Interesse an einem Fastfood-Produkt wie Tiefkühlpizza. Okay, dachte ich mir, nach langer, langer Zeit muss mal der China-Lieferservice herhalten – ich wollte auch meine neue Kreditkarte ausprobieren :). Nun, gesagt, getan, ich bestellte als Vorspeise Goi Cuon Tom – frische Vietnam-Reispapierröllchen gefüllt mit Garnelen, Salaten, Reisnudeln und Soße –, als Suppe Wan-Tan-Suppe und als Hauptgericht Bo Xao La Lot – Rindfleisch gebraten mit Gemüse, frischem Knoblauch und La-Lot-Blätter. Um es kurz zu sagen: Es war alles Schrott. Am ehesten verträglich war noch die Wan-Tan-Suppe, die aber sicherlich auch mit einem asiatischen Suppenpulver zubereitet wurde. Die Papierröllchen schmeckten überhaupt nicht und fielen auseinander, und das Hauptgericht war eher ein deutscher Gemüseintopf als dass es nach einem asiatischen Gericht schmeckte. Man fällt eben immer wieder darauf herein. Lieferservice bedeutet daher immer wieder: Es ist und bleibt Fastfood. Und schmeckt auch so.

Daher gibt es heute ein frisch zubereitetes, echtes, thailändisches, scharfes Chicken-Curry, mit frischem Huhn, Gemüse und authentischen Saucen und Pasten. Dies ist das dritte Gericht in der Trilogie mit Gerichten, bei denen ich frischen Basilikum mitkoche. Aber es passt hier auch gut, ein thailändisches, scharfes Chicken-Curry zuzubereiten und die letzten Minuten vor dem Servieren noch frischen Basilikum in der Sauce mitzukochen. Aber Achtung, das Gericht ist sehr scharf, nicht nur, dass die Currysauce zu mehr als $\frac{1}{4}$ aus Chili besteht, es kommt noch die verwendete Jalapeno hinzu.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Hühnchenbrustfilet, ca. 220 g
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Frühlingszwiebel
- ein kleines Stück frischer Ingwer
- 1 Jalapeno

- $\frac{1}{2}$ Wurzel
- ein Stück Zucchini
- ein Stück rote Spitzpaprika
- ein großes Röschen Brokkoli
- 1 brauner Champignon
- 3 Cherrydatteltomaten
- [Chicken Marinade](#)
- [thailändische, rote Curtypaste](#)
- [vietnamesische Fischsauce](#)
- 50–100 ml Wasser
- $\frac{1}{2}$ Topf frischer Basilikum
- Basmatireis
- $\frac{1}{2}$ TL gerösteter Sesam
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 20 Min.

Das Hühnchenbrustfilet wie für Geschnetzeltes in längliche Stücke schneiden und in einer Schale in der Chicken Marinade für $\frac{1}{2}$ –1 Stunde marinieren. Schalotte, Knoblauchzehen, Ingwer und Wurzel schälen. Knoblauch und Ingwer kleinschneiden. Wurzel und Zucchini in dünne Stifte schneiden. Das restliche Gemüse in grobe Stücke oder Scheiben schneiden.

Basmatireis nach Anleitung zubereiten. Sesam in einer kleinen Pfanne ohne Fett braun rösten und zur Seite stellen. Sesamöl in einem Wok erhitzen und als erstes die Wurzelstifte darin einige Minuten unter ständigem Pfannenrühren anbraten, da sie am längsten zum Durchgaren benötigen. Dann das marinierte Hühnchenfleisch und das restliche Gemüse hinzugeben und alles einige Minuten unter Rühren garen. Die rote Curtypaste hinzugeben und mit etwas Wasser ablöschen. Die Curtypaste ist sehr konzentriert und zu sämig und muss mit etwas Wasser verflüssigt werden, um eine gute, schmackhafte Sauce zu ergeben. Dann die Fischsauce hinzugeben. Alles köcheln lassen

und abschmecken.

Die Kombination von Fischsauce und Chili ist vergleichbar der Kombination Salz und Pfeffer in der deutschen Küche. Die Fischsauce bringt den Eigengeschmack der anderen Zutaten stärker zur Geltung und ihr strenges Aroma wird dabei abgemildert.

In den letzten Minuten des Garens die frischen, ganzen Basilikumblätter hinzugeben und in der Sauce etwas mitköcheln.

Reis in einer Schale anrichten und vom Thaicurry darüber geben. Mit dem Sesam garnieren.