

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 09. März 2020 ▪
Leibgericht mit Johann Lafer



Julia Dürrbeck

Süßkartoffel-Fisch-Curry mit Kokosreis

Zutaten für zwei Personen

Für das Süßkartoffel-Fisch-Curry:

250 g Seelachsfilet, ohne Haut
1 kleine Süßkartoffel
½ Kopf Brokkoli
2 rote Paprika
200 ml Gemüsefond
100 ml Kokosmilch
100 g Doppelrahmfrischkäse
1 Stange Zitronengras
1 Bund Koriander
2 Prisen Kreuzkümmel
2 Prisen Currypulver
½ TL Delikatess-Paprikapulver
5 TL Kokosöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Paprika waschen, von Scheidewänden und Kernen befreien und in 2 cm große Würfel schneiden. Kleine Röschen vom Brokkoli herunterschneiden und waschen. Süßkartoffel schälen und in 1,5 cm große Würfel schneiden.

Zitronengras vom Ende befreien, die äußeren harten Hüllen entfernen und den unteren Teil fein reiben. Koriander abbrausen und trockenwedeln. Die Stängel fein hacken, die Blätter abzupfen und für die Garnitur beiseitelegen.

Seelachs waschen, trocken tupfen und in 3 cm große Würfel schneiden.

Paprika in Kokosöl im Wok bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten. Brokkoli und Süßkartoffel hinzugeben und unter Rühren kurz anbraten.

Kokosmilch und 150 ml vom Gemüsefond angießen und aufkochen.

Zitronengras hinzugeben, den Deckel aufsetzen und bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten einkochen.

Gehackte Korianderstängel, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Currypulver dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Frischkäse einrühren und bei Bedarf den übrigen Fond dazugeben. Die Fischwürfel auf das Curry geben, leicht andrücken und 2 – 3 Min. gar ziehen lassen.

Für den Kokosreis:

125 g Jasminreis
150 ml Kokosmilch, vollfett
100 ml Kokosnusswasser
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle

Kokosmilch, Kokosnusswasser, Salz und Zucker mit dem Reis im Topf aufkochen und mit einem Deckel bedecken. Die Hitze auf die Hälfte reduzieren und für 10-12 Minuten köcheln lassen.

Für die Garnitur:

1 rote Chilischote

Chilischote aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und kleinhacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Chili und übrigen Korianderblättern garnieren und servieren.