

Brokkoli- Curry mit Fisch

auch gut mit Hähnchenbrustfilet oder Putengulasch
Für 4 Portionen

400 g	Fischfilet, z. B. Seelachs
1	Brokkoli
1 kleine	Zucchini
2 große	Möhre
3	Paprika, rot, gelb, grün
2 Stangen	Staudensellerie
3	Lauchzwiebeln
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehe
5 cm	Ingwer
1	Orange, Saft und Schalenabrieb
1 Dose	Kokosmilch
1 EL gehäu	Currypulver
¼ TL	Chiliflocken
1 Tasse	Basmatireis



Brokkoli in Röschen zerteilen,
Möhren in Scheiben schneiden,
Staudensellerie in Scheiben schneiden,
in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, abgießen (Kochwasser aufheben) und abschrecken.

Orangensaft auspressen, Schale abreiben,
Zwiebel in Spalten schneiden,
Knoblauch und Ingwer fein schneiden,
Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.

Fisch in mundgerechte Stücke zerteilen.

Mit dem Gemüsewasser den Basmati-Reis nach Anleitung kochen.

Zwiebel in einer tiefen Pfanne glasig andünsten,
danach Knoblauch, Ingwer und Lauchzwiebeln hinzugeben, kurz mitdünsten,
Curry darüber stäuben, kurz anbraten, mit etwas Gemüsekochwasser ablöschen,
mit Orangensaft und Chiliflocken aufkochen, ein wenig reduzieren,
dann den Herd auf niedrige Stufe einstellen,
erst dann Kokosmilch zugeben, umrühren, mit Salz abschmecken,
Gemüse in die Soße geben, umrühren, erwärmen.

Fisch auf das Curry legen,
bei niedriger Hitze ziehen lassen ohne zu kochen, bis der Fisch gar ist. (ca. 5 Minuten)

Variante: Kartoffelstücke statt Reis
Garnelen zugeben