

# Karibisches Fischcurry



*Für ein Curry eignen sich besonders gut festere, eher dicke, weissfleischige Fischfilets wie Seehecht, Seelachs, Dorsch, Pangasius oder Zander.*

## Zutaten

Für 2 Personen

300–350 g Fischfilets ohne Haut, siehe Rezept-Tipp  
2 Knoblauchzehen  
1 Stück Ingwerwurzel ca. 3 cm lang  
0.5 Teelöffel Salz  
1 Teelöffel Limettensaft  
2 Tomaten ca. 300 g  
1 Zwiebel mittelgross  
1 Chilischote rot  
2 Esslöffel Öl  
1 Esslöffel Currypulver  
2.5 dl Kokosmilch  
80 g Ananas in Stücke geschnitten, siehe Rezept-

Reichlich Wasser zum Schälen der Tomaten aufkochen.

Inzwischen die Fischfilets in grosse Würfel schneiden. In eine Schüssel geben.

Die Knoblauchzehen und die Ingwerwurzel schälen und beides sehr fein hacken. In einen Mörser oder in eine kleine Schüssel geben und mit dem Salz zu einer Paste verarbeiten. Die Hälfte davon beiseitestellen. Den Rest mit dem Limettensaft verrühren, zu den Fischwürfeln geben und alles sorgfältig mischen.

Die Tomaten in das kochende Wasser geben, 20–30 Sekunden blanchieren, abschütten, kalt abschrecken, dann die Haut abziehen. Die Tomaten waagrecht halbieren, entkernen und in Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und ebenfalls hacken.

In einer mittleren Pfanne das Öl erhitzen. Die Zwiebel darin ganz leicht bräunlich anbraten. Die beiseitegestellte Ingwer-Knoblauch-Paste, die Chilischote sowie das Currypulver beifügen und 1 Minute mitdünsten. Dann die Tomatenwürfel beifügen und 5 Minuten mitdünsten, dabei nach und nach die Kokosmilch dazugeben.

Die Fischwürfel und die Ananasstücke beifügen und alles zugedeckt 5–6 Minuten leise weiterkochen lassen. Am Schluss das Curry wenn nötig mit Salz und Curry abschmecken. Dazu passt Basmatireis.

*Die Ananas verleiht dem Gericht zusammen mit den Tomaten eine süss-säuerliche Note. Ananas in Stücken findet man in den meisten Kühlregalen der Grossverteiler. Verwendet man Ananas aus der Dose, darf sie auf keinen Fall gesüsst sein, sondern soll im eigenen Saft eingemacht sein.*