

FISCHCURRY MIT MANGO UND ZUCCHINI

Wer mir auf [Instagram](#) folgt hat es ja vielleicht schon entdeckt - gestern gab es bei uns dieses super leckere und absolut punktefreundliche Fischcurry mit Mango und Zucchini. Eigentlich dachte ich ja, dass ich vier Portionen gekocht habe und bei 2 1/2 Essern noch einen kleinen Rest für das Mittagessen am nächsten Tag hätte - aber da ich das wohl nicht wirklich kommuniziert habe und Bessere Hälfte das Curry extrem lecker fand war es schwups-di-wups bis auf das letzte Reiskorn verputzt. Ein so leckeres Rezept muss ich natürlich sofort mit euch teilen!



ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN:

- 1 TL Erdnussöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Currypulver

1/2 TL Koriandersamen

Salz

1 Prise gemahlene Chilis

350g Steinbeißerfilet

130g Reis (10-Minuten Reis)

1 Mango

1 größere Zucchini

1 EL Erdnussbutter

1/2 Zitrone

1 Frühlingszwiebel

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einem beschichteten Topf erhitzen und beides darin andünsten. Kurkuma, Curry und den im Mörser zerstoßenen Koriander dazu geben, anschließend den Reis untermengen. Alles 4-5 Minuten unter ständigem Rühren anrösten. Im Wasserkocher etwas Wasser erhitzen und alles mit ca. 300ml Wasser ablöschen und mit einer guten Prise Salz würzen. Einmal kurz aufkochen, die Hitze reduzieren (Hier Stufe 10 von 14) und im abgedeckten Topf unter regelmäßigem Rühren köcheln lassen.

In dieser Zeit die Mango vom Kern schneiden, schälen und klein würfeln. Direkt untermengen. Bei Bedarf immer wieder etwas Wasser zum Reis geben.

Die Zucchini waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und ebenfalls in den Topf geben. Die Erdnussbutter einrühren und alles mit einer Prise Chili würzen.

Zu guter Letzt den Fisch auf Gräten prüfen, würfeln und dazu geben. Die Hitze auf kleine Stufe (hier 3 von 14) reduzieren und den Fisch kurz gar ziehen lassen. In dieser Zeit die Frühlingszwiebel schnell in Ringe schneiden.

Das Fischcurry mit Mango und Zucchini mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Das Curry auf passende Teller verteilen und etwas von der Frühlingszwiebel darüber geben.

Lasst es euch schmecken!