

SCHNELLES FISHCURRY MIT ZUCCHINI UND AUBERGINE

SCHNELLES FISHCURRY MIT ZUCCHINI UND AUBERGINE

Die Zucchinierte nimmt bei uns kein Ende und somit habe ich auch heute ein neues Zucchinierezept für euch! Es gab nämlich ein super schnelles Fischcurry mit Zucchini und Aubergine - außerdem sind noch Zwiebeln aus eigener Ernte und Brokkoli aus dem Garten meiner Eltern im Curry gelandet. Der Reis darf gleich im Currysud garen am Ende kommen frischer Zitronensaft und etwas Sojasauce mit in den Wok. Für den kleinen Mann habe ich separat noch etwas Joghurt untergemengt um die Schärfe etwas abzufedern und dann kam das Curry auch schon auf den Tisch. Beim nächsten Mal würde ich dazu unbedingt noch ein Glas mit einem knackigen Weißwein genießen, diesmal hat es sich aber einfach nicht ergeben. Und nun ab in die Küche... oder in Beet zur Gemüseernte!



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

300g Kabeljau

1 TL neutrales Pflanzenöl

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

250ml Wasser

1-2 TL Currypulver

1 TL scharfes Paprikapulver

Salz

1/2 Aubergine

120g Reis

250g Zucchini

1/2 Brokkoli

2 EL Sojasauce

1/2 Zitrone

Optional:

etwas Joghurt

ZUBEREITUNG:

Das Öl im Wok erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides in das heiße Öl geben und kurz anschwitzen. Die Aubergine in kleine Stücke schneiden und dazu geben. Kurz anbraten und dann mit dem Wasser ablöschen. Aufkochen und den Sud mit Curry, Paprika und Salz würzen. Den Reis einrühren und den Wok* mit einem Deckel oder großen Teller verschließen. Die Hitze reduzieren und den Reis einige Minuten sanft köcheln lassen.

In dieser Zeit die Brokkoliröschen klein zupfen und die Zucchini in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse unter den Reis mengen und bei Bedarf noch etwas mehr Wasser dazu geben.

Zuletzt den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden und mit in das Curry geben. Kurz gar ziehen lassen und das Fischcurry mit Zucchini und Aubergine am Ende mit Zitronensaft und Sojasauce abschmecken.

Das leckere Curry auf zwei passende Teller verteilen und je nach Geschmack noch etwas Joghurt einrühren um die Schärfe etwas abzumildern.

Guten Appetit!



© katha-kocht!