



Fisch-Kürbis-Curry

Zutaten (für 4 Personen):

- 300 g Lachs-, Seelachs-, Kabeljau-, Steinbeißer- oder Rotbarschfilet
- 100 g Muschelfleisch
- 5–10 große Garnelen
- 350 g Hokkaidokürbis (od. Asia-Gemüsemischung TK)
- 1 Paprika
- 3 Stangen Staudensellerie
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- etwas frischer Ingwer
- 2 EL neutrales Öl
- 1 EL gelbe Currypaste
- 1 EL Tandoori-Paste
- 400 ml Kokosmilch
- Salz und Zitronenpfeffer/Pfeffer

Zubereitung:

1. Fisch in Würfel schneiden und mit Zitronenpfeffer würzen.
2. Gemüse putzen und würfeln.
3. Knoblauchzehe und Ingwer schälen und fein hacken.
4. Fisch und Garnelen in einer Pfanne mit Öl anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen.
5. Kürbis, Paprika und Sellerie scharf anbraten, die Hitze reduzieren und Frühlingszwiebeln, Ingwer und Knoblauch dazugeben.
6. Kokosmilch dazugeben und zusammen mit der Curry- und Tandoori-Paste unterrühren. Einige Minuten köcheln lassen und zum Schluss Fisch und Garnelen dazugeben.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passt Basmatireis.

Noch mehr leckere Rezeptideen rund um Fisch und Meeresfrüchte gibt es auf www.fischinfo.de

Guten Appetit!