

## Fischcurry

(für 4 Personen)

Lachs

½ kg Fisch

2 Zwiebel(n), rot

6 Karotte(n)

2 Paprikaschote(n), rot

2 Handvoll Sojasprossen

400 ml Gemüsebrühe

400 ml Kokosmilch

2 Limone(n), unbehandelt

1 Stück(e) Ingwerwurzel

1 TL, gehäuft Currypaste, gelbe

1 Orange(n), unbehandelt, davon der Abrieb

etwas Fischsauce

Den Fisch in ca. 1 1/2 cm große Würfel schneiden und mit Limonenabrieb, Orangenabrieb und dem Saft einer Limone ca. 30 Min. marinieren. Die Zwiebeln und Paprika in kleine Rauten, die Karotten in 3 cm lange Stifte schneiden, die Ingwerwurzel klein hacken.

In einer Pfanne das Kokosöl erhitzen und die Karottenstifte darin kurz anbraten, anschließend die Zwiebeln dazugeben, beides ca. 2 - 4 Min. anschwitzen, vor dem Ablöschen mit Gemüsebrühe noch kurz den Ingwer mitschwitzen lassen und dann alles bissfest kochen.

Jetzt den gehäuften TL Currypaste hinzugeben und dann alles mit der Kokosmilch andicken. Mit Salz, Pfeffer und der Fischsoße abschmecken.

Nun den marinierten Fisch und den die Paprikarauten hinzugeben, ggf. mit Limonensaft nachsäuern und ca. 3 - 5 Min. gar ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren die Sojasprossen hinzufügen und einmal unterrühren.

Als Beilage empfehle ich Reis oder Reismudeln.