



Kari Ikan

Indonesien

Fischcurry

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

- 600 g **Fischfilets** (z. B. Rotzungen) aufrollen, mit einem Zahnstocher fixieren
2 Esslöffel **helle (light) Sojasauce** darüberträufeln, zugedeckt beiseite stellen
½ Esslöffel **Erdnussöl** in beschichteter Bratpfanne erwärmen
3 **Tomaten**, geviertelt, entkernt
3 **rote Chili**, entkernt, gehackt
2 **Schalotten**, grob gehackt
1 **Knoblauchzehe**, grob gehackt
1 cm **Ingwer**, in Stücken
1 Esslöffel **Tamarindenpaste**
je 1 Teelöffel **Crevettenpaste** und **Kurkuma** zusammen pürieren, beigegeben, bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln
½ Teelöffel **Koriandersamen**
1 dl **Kokosmilch**
1 Stängel **Zitronengras**, gequetscht beigegeben, aufkochen, bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln. Fischröllchen beigegeben, aufkochen, bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln, wenden, ca. 5 Min. weiterköcheln. Zitronengras entfernen

Pro Person: 7 g Fett, 27 g Eiweiss, 8 g Kohlenhydrate, 853 kJ (204 kcal)



Das Gericht hat eine leichte Schärfe.



Das Gericht hat eine pikante Schärfe.



Das Gericht hat eine rassige Schärfe.

Gerichte ohne Symbole sind mild.



Ein indonesischer Abend

Menüvorschlag

- 1 Fleisch- oder Fischcurry
- 1 vegetarisches Curry
- Erbsli-Gewürzreis, gebratener Reis (Nasi goreng) oder weisser Reis (Nasi putih)
- Gurken- und Tomatenscheiben
- Sambal Oelek, Sojasauce, Erdnuss-Sauce

Getränke-Tipp: Schwarztee, Bier (z. B. Bintang), Weisswein (z. B. Gewürztraminer, Chardonnay, Riesling).

Deko-Tipp: Bananenblätter (erhältlich in asiatischen Spezialitätenläden) als Set verwenden oder zu Körbchen formen, mit Blüten (z. B. Jasmin) und Gräsern ausgarnieren.

