



## Gelbes Fischcurry

### Zutaten:

2 St. Zwiebeln  
 2 St. Chilischote rot  
 2 St. Möhren  
 600 g festes Fischfilet  
 Salz  
 2 EL Fischsauce  
 2 EL Limettensaft  
 1 Bund Koriandergrün  
 2 St. Knoblauchzehen  
 2 cm frischer Ingwer  
 200 g frischer Blattspinat  
 4 EL ÖL neutral  
 2 TL Currypaste gelb  
 500 ml Kokosmilch  
 2 TL brauner Zucker

### Zubehör:

Induktionswok  
 Ceran-Kochfeld  
 Grillplatte

### Zubereitung:

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Chili längs aufschneiden und in sehr feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die geputzte Möhre in dünne Scheiben schneiden. Den Spinat vorbereiten und waschen. Die Fischfilets in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Würfel im heißen Öl für ca. 1 Min. anbraten. Leicht salzen und herausnehmen.  
 1 EL Öl in den Wok geben.  
 Zwiebeln und Knoblauch, Chili, Ingwer und Möhren darin für 2 Min. anbraten. Die Currypaste unterrühren und kurz mitbraten. Fischsauce und Kokosmilch angießen. Limettensaft und Zucker hinzufügen.  
 Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Die Fischwürfel vorsichtig unterheben und bei mittlerer Hitze für ca. 3 Min. weiterköcheln lassen. Das gezupfte Koriandergrün beim Anrichten auf das Fischcurry streuen. Dazu passt Basmati-Reis.

### Hinweise:

Arbeitszeit: ca. 30 Min. / Schwierigkeitsgrad: einfach /  
 Kalorien p. P.: keine Angabe

Powered by:



**1992 g CO<sub>2</sub> pro Person**

**26 % MEHR CO<sub>2</sub> als der Durchschnitt bei der Zubereitung dieses Rezeptes.**

Mehr Infos zum Rezept auf Eaternity: <http://co2.eaternity.ch/>