



Fischcurry mit Mango und Koriander

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------------|--------|
| Kabeljau, tiefgefroren | 600 g |
| Koriander, frisch | 20 g |
| Gemüsezwiebeln | 200 g |
| Knoblauchzehen | 2 St. |
| Ingwer, frisch | 5 g |
| Öl | 1 EL |
| Gemüsebrühe | 600 ml |
| Kokosnussmilch | 400 ml |
| Sojasauce | 2 EL |
| Salz | 2 TL |
| Pfeffer, schwarz | 1 TL |
| Mango | 500 g |
| Paprika, gelb | 150 g |
| Paprika, grün | 150 g |
| Bio Limetten | 1 St. |
| Erbsen, tiefgefroren | 100 g |
| Kurkuma | 0.5 TL |
| Kreuzkümmel | 0.5 TL |
| Speisestärke | 20 g |
| Chili, gemahlen | 1 TL |
| Sesam, weiß | 1 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Monsieur Cuisine

1. Kabeljau am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und im Mixbehälter mit eingesetztem Messbecher 8 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Koriander umfüllen und Mixbehälter ausspülen.
2. Gemüsezwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen, Gemüsezwiebel vierteln und zusammen mit Knoblauchzehen und Ingwer in den Mixbehälter geben. Mit eingesetztem Messbecher mit der Turbo-Taste/2 Sek. zerkleinern. Stücke mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben, Öl dazugeben und ohne eingesetzten Messbecher mit der Anbrat-Taste/5 Min./120 °C anbraten. Mit warmer Gemüsebrühe, zimmerwarmer Kokosnussmilch und Sojasauce ablöschen.
3. Kabeljau unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen, in den flachen Dampfgareinsatz legen und mit 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer würzen. Dampfgaraufsatz auf den Mixbehälter aufsetzen. Flachen Dampfgareinsatz in den tiefen Dampfgaraufsatz einhängen, verschließen und alles mit der Dampfgar-Taste/10 Min. garen. Anschließend Dampfgaraufsatz verschlossen beiseitestellen.
4. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in 2 cm große Würfel schneiden. Paprika waschen, vierteln, entkernen, innen und außen waschen und ohne Stielansatz in 0,5 cm dünne Streifen schneiden. Limette halbieren und Saft auspressen.
5. Paprikastreifen, Erbsen, Mangowürfel, Limettensaft, Kurkuma, Kreuzkümmel, 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer zur Sauce in den Mixbehälter geben und ohne eingesetzten

Messbecher mit Linkslauf/10 Min./Stufe 1/110 °C einkochen. Um die Sauce zu binden, Speisestärke in 50 ml kaltem Wasser glatt rühren und in den Mixbehälter geben. Sauce mit eingesetztem Messbecher mit Linkslauf/2 Min./Stufe 1/110 °C erneut aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit eingesetztem Messbecher mit Linkslauf/10 Sek./Stufe 2 verrühren. Messbecher entfernen und Sauce noch ca. 5 Min. ziehen lassen.

6. Kabeljau in mundgerechte Stücke schneiden, auf Suppenteller verteilen, mit Sauce begießen und mit gehacktem Koriander, Chiliflocken und Sesam bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dieses Gericht schmeckt und funktioniert statt mit Fisch auch wunderbar mit Hähnchen- oder Putenbrust. Dafür das Fleisch bereits vor dem Dampfgaren in 1,5 cm breite Streifen schneiden.

Beim Dampfgaren kann im tiefen Dampfgaraufsatz auch weiteres Gemüse wie Brokkoliröschen oder Zuckerschoten mitgegart werden.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 471 kcal |
| Kohlenhydrate | 40 g |
| Eiweiß | 31 g |
| Ballaststoffe | 5 g |
| Fette | 21 g |