



## Curry mit Fisch

### Zubereitung

Den Blattspinat und die Zuckerschoten in etwas Salzwasser 5 Minuten kochen und abseihen.

Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und die Karotten im Sesamöl bei mittlerer Hitze durchrösten.

Die Kokosmilch und die Thai-Red-Curry Paste einrühren. Das Gemüse mit der Kokosmilch aufgießen.

Die Frühlingszwiebeln und den Limettensaft zum köchelnden Kokosfond geben. Das Ganze etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

Inzwischen die Fischstücke salzen, mit etwas Mehl bestreuen und in einer Pfanne gut durchrösten, beiseitestellen.

Nun die Zuckerschoten, den Spinat und die Fischstücke beifügen und das Ganze noch etwas kochen lassen.

noch das Gericht mit etwas Salz abschmecken.

Als Beilage eignet sich am besten Duftreis, von dem reichlich vorhanden sein sollte (500 g).

Unser [Chardonnay 2019](#) mit seiner angenehmen Frische ergänzt das Gericht ungemein!

Probiert und für extrem gut empfunden ;)

### Zutaten (für 6 Personen)

1 große rote Zwiebel, fein gehackt  
1 Stk. Knoblauchzehe, gepresst  
Ingwer (etwa 2 cm), fein gehackt  
4 Stk. Karotten, in feine Streifen geschnitten (ca. 5 cm lang)  
1 Broccoli, ein kleine Röschen geteilt  
4 EL Sesamöl  
3 EL Thai-Red Currypaste  
400 ml Kokosmilch  
250 g Lachs (frisch oder Atlantik-Lachs Iglo-TK) in 2 cm große Würfel geschnitten u. mit etwas Limettensaft beträufeln  
500 g Scholle (frisch oder Iglo-TK)  
1 Stk. Frühlingszwiebel in feine Ringe geschnitten  
Saft einer halben Limette  
120 Zuckerschoten (geht auch als TK)  
100 Blattspinat (geht auch als TK)  
Salz