

Thailändisches Fisch - Gemüse mit Reis

Kürbis:

2EL Öl	in Bratfanne geben, erhitzen
1EL rote Currypaste	zugeben, kurz mitdünsten
1 Zwiebel oder 1 Lauchstängel	hacken, zugeben
400g Gemüse	rüsten, in Würfel schneiden, zugeben Gemüse zugedeckt auf grosser Stufe erhitzen, bis es zischt, dann auf mittlere Stufe zurückschalten
Salz	würzen, Gemüse auf kleiner Stufe zugedeckt ca. 10 dämpfen
2dl Kokosmilch	zugeben, kurz erhitzen
Evtl. ½ Orange	auspressen, zugeben
½ Limette	zugeben, erhitzen, nur hoch warmhalten auf kleiner Stufe

Gebratene Fischfilets:

4 Fischfilets (z.B. Zander, Forelle, Lachs)	waschen, mit Haushaltspapier trocken tupfen, Filets in kleine Stücke schneiden
Salz, Pfeffer, Limettensaft	Filets würzen
2EL Öl	in Bratfanne erhitzen Filetwürfel beidseitig ca. 3-5 Min. braten auf Mittlerer Stufe

Parfümreis:

6dl Wasser	in Pfanne geben, aufkochen
1KL Salz	zugeben, würzen
250 Parfümreis	zugeben, auf kleiner Stufe unter gelegentlichem rühren 15 Min. sieden. Reis danach ausschalten

Servieren: Fischwürfel auf Tellern anrichten, Gemüsecurry darüber verteilen, mit Koriander garnieren.