

Leckere Fischgerichte von Helga Huthsfeldt

KABELJAU-CURRY

ZUTATEN	
750 g	Kabeljaufilet, in großen Würfeln
400 g	Kichererbsen (aus der Dose), ab gespült und abgetropft
1	kleine Zwiebel, gehackt
2	Knoblauchzehen, gehackt
2 cm Stück	Ingwerwurzel, grob gehackt
2	große reife Tomaten, gehäutet und grob gehackt
150 ml	Fischfond
1 El.	Öl
1 El.	mittelscharfe Currypaste
1 Tl.	Koriander, gemahlen
4 El.	frischer Koriander, gehackt
4 El.	Joghurt
	Salz, Pfeffer
	Reis

Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer zugeben und bei schwacher Hitze 4 bis 5 Minuten dünsten. Vom Herd nehmen. Die Zwiebelmischung mit Tomaten und Fischfond im Mixer zu einer Sauce verarbeiten. Mit Currypaste, gemahlenem Koriander und Kichererbsen zurück in den Topf geben, gut durchmischen, bei schwacher Hitze in 15 Minuten einkochen. Die Fischwürfel zugeben und 5 Minuten ziehen lassen, bis der Fisch gerade gar ist. Vom Herd nehmen und 2 bis 3 Minuten ruhen lassen. Koriander und Joghurt unterheben. Abschmecken und servieren.

Dazu Reis reichen.

TIPP Probieren Sie das Gericht mit Garnelen. Eine ganz andere Variante und ebenso lecker!

Helga Huthsfeldt
Fisch zum Anbeißen

Kochbuch

nur hier erhältlich:
Windstärke 10 – Wrack- und Fischereimuseum Cuxhaven
Buchhandlung Oliva, Cuxhaven

