Karibisches Fisch-Curry

Rezept von V-ZUG AG



Zubereitung	30 Min.
Garzeit	32 Min.
Portionen	2
Gerät	Combair-Steam SE ab 2015

Reis und Fisch

300 g Basmatireis

400 ml Wasser

1 TL Salz

Basmatireis, Wasser und Salz in die Porzellanform ⅓ GN geben. Form auf den Gitterrost in Auflage 1 in den kalten Garraum stellen. Dämpfen.

Dämpfen 100 °C während 20 Min.

350 g Fisch, z. B. Skrei

2 EL Olivenöl

1 TL Currypaste

1 Knoblauchzehe

Knoblauch pressen. Fisch mit dem Öl, der Currypaste und dem Knoblauch marinieren und in die Porzellanform ½ GN geben. Form auf den gelochten Garbehälter stellen und in Auflage 3 in den bereits heissen Garraum schieben. Weiterdämpfen.

Zutaten beigeben

Dämpfen 100 °C während 12 Min.

Curry

1 Mango

1 Frühlingszwiebel

2 cm Ingwer

3 EL Currypaste

500 ml Kokosmilch

100 g Tomaten, gehackt, alternativ Pelati

Mango schälen und in Stücke schneiden. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Ingwer reiben.

Kokosmilch mit der Currypaste aufkochen. Mango, Frühlingszwiebel, Ingwer und Tomaten dazugeben und auf kleiner Stufe köcheln lassen.

Zusammen mit dem Reis und dem Fisch anrichten.

Zubehör

Porzellanform ½ GN, Höhe 65 mm

Gitterrost

Porzellanform ⅓ GN, Höhe 65 mm

Garbehälter gelocht, 430 × 370 × 25 mm

Zusätzliche Informationen

Erstellt am	11.12.2019