

Rezept #9: heinrich's Fisch-Curry mit Safrankartoffeln und Goji-Sesam-Reis

Rezept für 4 Personen

500 g frisches Fischfilet (Wels oder Lachs)
100 g ausgelöste Flusskrebse
Fisch-Gewürzsalz aus der *Unkrautvernichterei*
6-8 Fäden Safran von *Schartners edlem Ackerhandwerk*
500 g kleine, speckige Kartoffeln
2 kleine Zwiebel
100 g Sellerie
1 EL s' Luder Gewürzmischung von s' *Atelier-Loeckerei*
1 EL mildes Currypulver
Olivenöl
300 ml Fisch- oder Gemüsefond
2 Gläser Karotte-Kokos-Suppe von *Peter's Land*
125 ml Kokosmilch
Butter

Das Fischfilet kalt abwaschen, trockentupfen, in große Würfel schneiden. Mit den ausgelösten Flusskrebsen (alternativ gekochte, ausgelöste Garnelen) in etwas Fisch-Gewürzsalz und Sojasauce im Kühlschrank 1 bis 2 Stunden marinieren.

Safran im Backrohr bei 50 Grad erwärmen, mörsern, in etwas Fisch- oder Gemüsefond auflösen.

Die Kartoffeln in der Schale in Salzwasser kochen, abseihen, etwas abkühlen lassen, dann schälen. Zwiebel und Sellerie schälen und fein hacken.

In einem großen Topf die Gewürzmischung und das Currypulver in Olivenöl erhitzen, bis die Gewürze duften. Zwiebel und Sellerie dazugeben und langsam farblos anschwitzen. Mit dem Fisch- oder Gemüsefond nach Geschmack aufgießen, weich dünsten. Flüssigkeit dabei nach Bedarf mit Wasser korrigieren. Mit einem Stabmixer pürieren.

Karotte-Kokos-Suppe und Kokosmilch zur Gewürzbasis geben. Flüssigkeit nach Bedarf mit einem rohen, geriebenen Erdapfel binden und nochmals kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer sowie ev. etwas Kreuzkümmel abschmecken.

Geschälte, gekochte Kartoffeln in einer Pfanne mit etwas geklärter Butter oder Butterschmalz wenden. Safran mit Flüssigkeit zugeben. Kartoffeln unter nochmaligem mehrfachem Wenden einige Minuten heiß ziehen lassen, nicht anbraten.

Marinierten Fisch und Flusskrebse bzw. Garnelen in die nicht mehr kochende Currysauce geben und einige Minuten gar ziehen lassen.

Fisch-Curry mit Safrankartoffeln servieren, mit etwas Koriandergrün nach Geschmack garnieren.

heinrich's Beilagen-Tipp: Dazu passt auch gekochter Langkornreis mit 1 EL gerösteten Sesamsamen und 20 g getrockneten Goji-Beeren (z. B. von der *Goji-Farm Lackner*).

Guten Appetit!

Als Digestif empfehlen wir ein Gläschen *Ingwerbrand vom Waldhof*.

Produkte von

Unkrautvernichterei
Schartners Edles Ackerhandwerk
s'Atelier-Löckerei
Peter's Land
Goji-Farm Lackner
Waldhof

stammen aus rein österreichischem Anbau
und sind bei heinrich's | genuss | glas | weise erhältlich