#18

Zeitbedarf

60 min
30 min + 30 min

Schwierigkeit

SWISSSHRIMP

Seafood-Curry mit SwissShrimps

Gewürze wie Zimt, Nelken oder Muskatnuss verleihen diesem Curry eine warme, sinnliche Note. Der würzige Kokosmilch-Sud lässt sich gut im Voraus zubereiten. Kurz vor dem Servieren kommen dann noch Fische und SwissShrimps dazu – und schon steht die köstliche Mahlzeit auf dem Tisch.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

300 g	SwissShrimps
2	Kardamomkapseln
½ TL	Koriandersamen
1 TL	Senfkörner
1 EL	Kokosraspeln
3 EL	Kokosöl
1	Zwiebel, klein gehackt
1	Knoblauchzehe, klein gehackt
2	Pimientos oder kleine, grüne Chilischoten, entkernt und in Streifen geschnitten
ca. 2 cm	frischer Ingwer, geschält und klein gehackt
½ TL	Kurkuma, gemahlen
1 Prise	geriebene Muskatnuss
2	Gewürznelken
1	Zimtstangen
4 dl	Kokosmilch
200 g	weisse, feste Fischfilets (z.B. Rotbarbe oder Seeteufel)
	frischer Koriander zum Garnieren
½	Limette, Saft

Sinnlich und würzig

SWISSSHRIMP

ZUBEREITUNG

1. Kardamomkapseln zerdrücken und die Samen herausholen. Kardamomsamen, Koriandersamen und Senfkörner in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Stufe rösten. Sobald die Körner hüpfen, Pfanne vom Herd ziehen und die Gewürze mörsern.
2. Kokosraspeln in die Pfanne geben und ebenfalls rösten, bis die Raspeln eine leicht bräunliche Farbe angenommen haben und zu duften beginnen.
3. Kokosöl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Pimientos, Ingwer, Kurkuma und Muskatnuss im heissen Öl einige Minuten dünsten.
4. Die angerösteten Zutaten beifügen. Nelken, Zimtstangen und Kokosmilch dazugeben. Aufkochen, dann die Hitze reduzieren und die Flüssigkeit bei offenem Deckel rund 15 Minuten sanft köcheln lassen, bis sie etwas eingedickt ist.
5. Fischstreifen und Shrimps dazugeben und knapp 5 Minuten in der Flüssigkeit pochieren.
6. Anrichten: Seafood-Curry in Bowls oder tiefe Teller geben, mit frischem Koriander bestreuen und mit etwas Limettensaft beträufeln.

Dazu passt: Basmatireis oder Fladenbrot.

Zubereitung als Video

Webshop

Alle Rezepte auf
www.swissshrimp.ch/rezepte

SwissShrimp AG
Salzweg 6
CH-4310 Rheinfelden

FRISCH BEWUSST LOKAL