



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Maledivisches Fischcurry mit Reis

Kochzeit: 40 min **Gesamtzeit:** 40 min **Schwierigkeitsgrad:** mittel **Portionen:** 4 **Kalorien p.P.:** 600 kcal

Zutaten für das Fischcurry

500 g Fischfilet (z.B. Zanderfilet, Kabeljau, Wildlachs)

1 große Zwiebel, gehackt

3 Knoblauchzehen, gehackt

1 Esslöffel Ingwer, gerieben

1 Esslöffel Kurkuma

1 Esslöffel Kreuzkümmel

1 Esslöffel Koriander

1 Teelöffel Chilipulver

400 ml Kokosmilch

1 Esslöffel Zitronensaft

Salz und Pfeffer

2 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl

Frischer Koriander zum Garnieren

Zutaten für den Reis

2 Tasse(n) Basmatireis

4 Tasse(n) Wasser

1 Teelöffel Salz

Zubereitung

1. Wasche den Basmatireis gründlich und gib ihn in einen Topf. Füge 4 Tassen Wasser und 1 TL Salz hinzu und bringe es zum Kochen. Reduziere die Hitze auf niedrig, decke den Topf ab und lass den Reis 18-20 Minuten köcheln, bis er weich und durchgegart ist.
2. Während der Reis kocht, erhitze das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze.
3. Gib die gehackte Zwiebel, den Knoblauch und den geriebenen Ingwer in die Pfanne und brate sie unter gelegentlichem Rühren an, bis sie weich und goldbraun sind.
4. Gib nun Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander und Chilipulver hinzu und brate alles für weitere 2-3 Minuten an.
5. Füge die Kokosmilch hinzu und rühre alles gut um, bis die Gewürze gleichmäßig verteilt sind.
6. Gib die Fischstücke in die Pfanne und lasse alles für ca. 8-10 Minuten köcheln, bis der Fisch gar ist. Du kannst den Fisch mit einem Löffel vorsichtig umrühren, um sicherzustellen, dass alle Stücke gleichmäßig gegart werden.
7. Schalte die Hitze aus und füge den Zitronensaft hinzu. Rühre alles vorsichtig um und probiere das Curry. Falls nötig, füge Salz und Pfeffer hinzu, um den Geschmack abzurunden.
8. Serviere das Fischcurry auf dem gekochten Basmatireis und garniere es mit frischem Koriander.

Vegane Alternative

Eine vegane Alternative für das Fischcurry mit Reis könnte man zum Beispiel mit Gemüse wie Kartoffeln, Karotten, Zwiebeln, Paprika, Erbsen und Kichererbsen zubereiten.

Die Gemüsestücke können mit den gleichen Gewürzen wie im Originalrezept gewürzt werden und mit Kokosmilch oder einer anderen pflanzlichen Milch zubereitet werden.

Man könnte auch Tofu oder Tempeh als Ersatz für den Fisch verwenden, um das Gericht proteinreicher zu gestalten.



Maledivisches Curry ist auch vegan ein exotischer Genuss.

Fazit: maledivisches Fischcurry mit Reis

Ich liebe es auf Reisen zu gehen, die lokalen Köstlichkeiten zu probieren und zu Hause nachzukochen. Geht es Dir da genauso? Erzähl uns gerne in den Kommentaren, wie Dir das Rezept geschmeckt hat. Wir wünschen Dir guten Appetit.

Hast Du andere Rezeptwünsche? Lass es uns gerne in den Kommentaren wissen. Wir freuen uns über den Austausch mit Dir.