

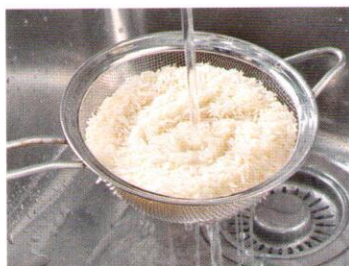
Fischcurry mit Sultaninenreis

Die rassige Art, Gäste zu verwöhnen

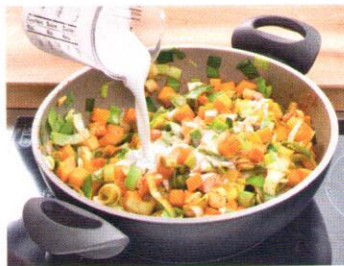


Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

- | | |
|-------|--|
| 300 g | Basmatireis |
| 4½ dl | Wasser |
| 50 g | dunkle Sultaninen |
| 300 g | Lauch |
| 400 g | Kürbis (z. B. Butternut) |
| 1 EL | Olivenöl |
| 2 EL | rote Currypaste
(z. B. Thai Kitchen) |
| 2½ dl | Kokosmilch |
| 2 dl | Gemüsebouillon |
| 4 | Zanderfilets ohne
Haut (je ca. 130 g) |
| 8 | geschälte rohe
Crevettenschwänze
(Bio) |
| ¾ TL | Salz |



1 Reis in einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser so lange spülen, bis dieses klar ist, gut abtropfen. **Wasser** mit dem Reis und den **Sultaninen** aufkochen, Reis zugedeckt auf ausgeschalteter Platte ca. 15 Min. quellen lassen, dabei Deckel nie abheben. Reis mit einer Gabel lockern.



2 **Lauch** längs halbieren, in ca. 1 cm dicke Stücke, **Kürbis** in Würfel schneiden, im warmen **Öl** andämpfen. **Currypaste** kurz mitdämpfen, **Kokosmilch** und **Bouillon** dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 5 Min. köcheln.



3 Allfällige Gräten mit einer Pinzette von den **Fischfilets** entfernen, in je vier gleich grosse Stücke schneiden. Fischstücke und **Crevetten** begeben, zugedeckt ca. 5 Min. köcheln, dabei Crevetten einmal wenden, salzen.

Portion: 634 kcal, E 43 g, Kh 78 g, F 17 g