

# Fischcurry mit Mango und Koriander

Zeit gesamt

1h



Zubereitungszeit 30min





#### Zutaten

für 4 Portionen

tur 4 Portionen	
Kabeljau, tiefgefroren	600 g
Koriander, frisch	20 g
Gemüsezwiebeln	200 g
Knoblauchzehen	2 St.
Ingwer, frisch	5 g
Öl	1 EL
Gemüsebrühe	600 ml
Kokosnussmilch	400 ml
Sojasauce	2 EL
Salz	2 TL
Pfeffer, schwarz gemahler	n 1TL
Mango	500 g
Paprika, gelb	150 g
Paprika, grün	150 g
Bio Limetten	1 St.
Erbsen, tiefgefroren	100 g
Kurkuma	0.5 TL
Kreuzkümmel	0.5 TL
Speisestärke	20 g
Chili, gemahlen	1 TL
Sesam, weiß	1 EL

### Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, SILVERCREST Monsieur Cuisine

- 1. Kabeljau am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und im Mixbehälter mit eingesetztem Messbecher 8 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Koriander umfüllen und Mixbehälter ausspülen.
- 2. Gemüsezwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen, Gemüsezwiebel vierteln und zusammen mit Knoblauchzehen und Ingwer in den Mixbehälter geben. Mit eingesetztem Messbecher mit der Turbo-Taste/2 Sek. zerkleinern. Stücke mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben, Öl dazugeben und ohne eingesetzten Messbecher mit der Anbrat-Taste/5 Min./120 °C anbraten. Mit warmer Gemüsebrühe, zimmerwarmer Kokosnussmilch und Sojasauce ablöschen.
- 3. Kabeljau unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen, in den flachen Dampfgareinsatz legen und mit 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer würzen. Dampfgaraufsatz auf den Mixbehälter aufsetzen. Flachen Dampfgareinsatz in den tiefen Dampfgaraufsatz einhängen, verschließen und alles mit der Dampfgar-Taste/10 Min. garen. Anschließend Dampfgaraufsatz verschlossen beiseitestellen.
- 4. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in 2 cm große Würfel schneiden. Paprika waschen, vierteln, entkernen, innen und außen waschen und ohne Stielansatz in 0,5 cm dünne Streifen schneiden. Limette halbieren und Saft auspressen.
- 5. Paprikastreifen, Erbsen, Mangowürfel, Limettensaft, Kurkuma, Kreuzkümmel, 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer zur Sauce in den Mixbehälter geben und ohne eingesetzten

Messbecher mit Linkslauf/10 Min./Stufe 1/110 °C einkochen. Um die Sauce zu binden, Speisestärke in 50 ml kaltem Wasser glatt rühren und in den Mixbehälter geben. Sauce mit eingesetztem Messbecher mit Linkslauf/2 Min./Stufe 1/110 °C erneut aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit eingesetztem Messbecher mit Linkslauf/10 Sek./Stufe 2 verrühren. Messbecher entfernen und Sauce noch ca. 5 Min. ziehen lassen.

6. Kabeljau in mundgerechte Stücke schneiden, auf Suppenteller verteilen, mit Sauce begießen und mit gehacktem Koriander, Chiliflocken und Sesam bestreut servieren.

#### **Guten Appetit!**

Tipp: Dieses Gericht schmeckt und funktioniert statt mit Fisch auch wunderbar mit Hähnchen- oder Putenbrust. Dafür das Fleisch bereits vor dem Dampfgaren in 1,5 cm breite Streifen schneiden.

Beim Dampfgaren kann im tiefen Dampfgaraufsatz auch weiteres Gemüse wie Brokkoliröschen oder Zuckerschoten mitgegart werden.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	471 kcal
Kohlenhydrate	40 g
Eiweiß	31 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	21 g