

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 10. April 2023 ▪
Leibgericht mit Johann Lafer



Norbert Prager

Fischcurry mit Mango, Ananas und Basmati

Zutaten für zwei Personen

Für das Fischcurry:

- 150 g festes Lachsfilet, ohne Haut
- 150 g festes Kabeljaufilet, ohne Haut
- ¼ Ananas
- ½ Mango
- 1 Zitrone, davon Saft
- 1 Limette, davon Saft & Abrieb
- 2 Kaffirlimettenblätter
- 250 ml Kokosmilch
- 2 TL rote Currypaste
- 1 EL Fischsauce
- 1 EL Sojasauce

Die Zitrone halbieren und auspressen. Fischfilets in 2-3 cm große Würfel schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Ananas und Mango schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Mittelrippe der Limettenblätter entfernen und den Rest in feine Streifen schneiden. Currypaste im Wok kurz ohne Öl anrösten, mit Kokosmilch ablöschen, die Limettenblätter dazu geben und 5 Minuten köcheln lassen. Hitze reduzieren, Fisch, Ananas und Mango hinzugeben und 10 Minuten ziehen und nicht mehr kochen lassen. Limettenschale abreiben, anschließend auspressen. Mit Fischsauce, Sojasauce und Limettensaft und -abrieb abschmecken.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie auf pazifischen und atlantischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand März 2023):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang)
- 1. Wahl (atlantischer Lachs): ASC Label (Aquakultur) und BIO (Aquakultur)

Laut WWF ist der **Kabeljau** nur bedingt zu empfehlen. Wenn er auf dem Teller landet, dann sollte er aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand März 2023):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee (I), Norwegische See (II) -Küstennahe Fischerei (Stellnetze, Langleinen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Belte und Sunde (IIIb & IIIc), Westlich von Bornholm (IIId.24), Zentrale Nordsee (IVb) (Stellnetze)

Für den Reis:

- 1 Tasse Basmati
- 1 TL Butter
- Salz, aus der Mühle

Reis mit etwas Salz und 2 Tassen Wasser zum Kochen bringen. Dann auf die kleinste Stufe stellen und den Topf zudecken. 10 Minuten köcheln lassen. Den Deckel währenddessen nicht abnehmen und nicht umrühren. Butter unter den fertigen Reis rühren.

Für die Garnitur: Koriander zupfen. Limettenschale abreiben. Mandeln in einer Pfanne rösten. Frühlingslauch in feine Ringe schneiden.

½ Bund Koriander
1 Limette, davon Abrieb
25 g gehobelte Mandeln
1 Stange Frühlingslauch

Fischcurry in tiefen Tellern anrichten, mit Koriander, Limettenabrieb, Mandeln und Frühlingslauch betreuen. Basmati dazu servieren.