

FISCHCURRY

MIT KIWI UND GEBACKENEN SÜßKARTOFFELN



FISCHCURRY

MIT KIWI UND GEBACKENEN SÜßKARTOFFELN

Zutaten für 4 Portionen:

Für das Curry:

- 4 Zespri™ Green Kiwis
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 80 g frischer Ingwer
- 4 EL neutrales Pflanzenöl, z.B. Sonnenblumenöl
- 2 EL rote Currypaste
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 EL Ahornsirup
- Abrieb und Saft von 2 Bio-Limetten
- 600 g weißes Fischfilet, z.B. Heilbutt, Kabeljau, Seehecht
- 1 bis 2 Handvoll Korianderblättchen

Für die Süßkartoffeln:

- 500 g Süßkartoffeln
- 3 EL Speisestärke
- 2 EL neutrales Pflanzenöl, z.B. Sonnenblumenöl

Zubereitung:

1. Süßkartoffeln schälen, in Wedges schneiden und für ca. 10 Min. in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken.
2. Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Pflanzenöl in einem Topf erhitzen, darin die Würfelchen farblos anschwitzen. Currypaste zufügen und 1 Min. mit anschwitzen. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen und das Curry 10 Min. leise köcheln lassen. Ahornsirup, Limettenabrieb und -saft hinzufügen und die Currysauce abschmecken.
3. Währenddessen die Süßkartoffeln abgießen, trocken tupfen und in einer Schüssel mit der Speisestärke mischen. Pflanzenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen, alles gut durchmischen und die Wedges im Airfryer backen, bis sie knusprig sind (15 bis 20 Min.).
Wer keinen Airfryer besitzt, kann die Süßkartoffeln auch bei 200°C Umluft für ca. 20 Min. im Backofen backen. Dafür 2 EL Öl zusätzlich verwenden.
4. Kiwis schälen, grob würfeln, in das Curry geben und 3 Min. köcheln lassen.
5. Fischfilet kalt abbrausen, trockentupfen und in ca. 3 cm breite Würfel schneiden. Fisch ebenfalls ins Curry geben und weitere 3 Min. köcheln lassen, bis der Fisch gar ist.
6. Das Curry in tiefe Teller oder Bowls füllen und mit Korianderblättchen bestreuen. Dazu die Süßkartoffeln servieren.

Zubereitungsdauer: 30 Min.

Nährwerte pro Portion:

Energie 679 kcal / Kohlenhydrate 55 g / Fett 33 g / Protein 30 g