

## Rezepte «SRF bi de Lüt – Männerküche» 2018

### Fischkopfcurry

#### Wochenrezept von See Siang Wong

für 4 Personen

- 2 Köpfe vom Lachs, Red Snapper, King Fish, oder 800 g Fischfilet (z.B. Wolfsbarsch, Dorsch oder Red Snapper)
- 6 EL Currypulver (am besten Malaysisches Fischcurrypulver, erhältlich in den Asienshops)
- 2 Knoblauchzehen, fein geschnitten
- 4 Zwiebeln, fein geschnitten
- 1 cm Ingwer
- 3 rote Chilis, geschnitten
- 3 grüne Chilis (wenn zu scharf weglassen)
- 5 Tomaten, gehäutet und gewürfelt oder ganz aus der Dose
- 1 EL Curryblätter (in Asienshops erhältlich)
- 2 Zitronengras-Stängel, unteres Drittel leicht zerstampft
- 12-16 Okraschoten
- 1 EL Korianderblätter
- 500 ml Kokosmilch
- 1 EL Tamarindpaste (in Asienshops erhältlich), vermischt mit 100 ml Wasser
- Salz und Zucker zum Abschmecken

#### Zubereitung

Fischköpfe waschen und abtrocknen. In der Bratpfanne 3-4 EL Öl erhitzen und Fischköpfe je auf einer Seite 3 Min. anbraten (somit bleibt der ganze Fischkopf am Schluss besser als Ganzes erhalten).

Currypulver mit etwas Wasser zu einer leicht dicken Paste vermischen. Öl in der Pfanne leicht erhitzen, Currypaste hinzufügen und anbraten.

Knoblauch und Zwiebeln dazugeben und rührbraten, bis sie aromatisch duften. Kokosmilch und Tamarindewasser hinzufügen, kurz köcheln lassen. Chilis, Tomaten, Curryblätter, Zitronengras in die Pfanne beifügen und ein paar Minuten köcheln lassen, bis die Kokosmilch an der Oberfläche leicht ölig wirkt. Okraschoten hinzufügen und kurz köcheln lassen, danach die ganzen Fischköpfe in das Curry geben. Mit Salz und Zucker abschmecken.

#### Anrichten

Das Fischkopfcurry mit Koriander garnieren und mit parfümiertem Reis servieren.