



Celestine von Rotbarsch, Heilbutt und Garnelen

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Schnelle fernöstliche Küche, überraschend „schmackig“, das passt

Zutaten

- 8 Riesengarnelen "Prawns", geschält, ohne Darm
- 300 g frisches Rotbarschfilet, in 1 cm dicken Streifen
- 300 g Heilbutt Filet, in 1 cm dicken Streifen
- 800 ml ungesüßte Kokosmilch
- 5 El trockener Sherry
- 3 El helle Soja Sauce
- 12 gleichmäßig kleine Frühlingszwiebel, geputzt, auf gleiche Größe gestutzt
- 1 rote Chilischote in kleinen Würfeln
- 1 El frisch geriebener Ingwer
- 2 El gehacktes Koriander Grün
- 1/2 Tl Curcuma, Salz, ev. etwas weißer Pfeffer aus der Mühle
- Currypulver nach Geschmack
- 3 - 4 El Pflanzenöl

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitung:

Schritt2

Die Fische in gleichmäßige Streifen schneiden.

Schritt3

Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und auf gleiche Größe kappen, Chili fein würfeln, Koriander Grün waschen, zupfen, hacken, 1 El Ingwer reiben.

Schritt4

Schritt5

Der Ansatz:

Schritt6

Den Wok oder eine große Stielpfanne mit dem Pflanzenöl erhitzen und die Frühlingszwiebel rundherum, bei kleiner Hitze anbraten. Chili, Currypulver, Curcuma und den Ingwer dazu geben und mit dem Sherry und Soja Sauce ablöschen.

Schritt7

Mit der Kokosmilch aufgießen, 3 - 4 min. leise köcheln lassen.

Schritt8

Ca. 20 min. vor dem Servieren die vorbereiteten Fisch und Garnelen hinein geben und 6 - 8 min. sanft garen lassen.

Schritt9

Danach das Koriander Grün unter rühren.

Schritt10

Dazu einen Basmati - Duftreis servieren.

Rezeptart: Fischgerichte **Tags:** curry, garnelen, heilbutt, kokos, rotbarsch, sahn

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/celestine-von-rotbarsch-heilbutt-und-garnelen/>