Hokkaidokürbiscurry mit Garnelen und Goldbarsch



Zutaten für zwei Personen
300g bis 400g Goldbarschfilet (Steinbeißer und weißer Seelachs passen auch sehr gut), 6 rohe Garnelenschwänze ohne Schale und Darm, 1 Hokkaidokürbis (ca 1 kg), Teriyakisoße, Ingwerknolle, 1 Knoblauchzehe, 2 Schalotten, Sesamöl, Salz, Pfeffer, Currypaste, Koriander, Reis

1. Die Garnelenschwänze mit dem grätenfrei und gewürfeltem Fischfilet in einer Marinade aus je 3 EL Sesamöl, Wasser und Teriyakisoße für ca 15 min. ziehen lassen

2. Den Kürbis von Schale und Kernen befreien und in Stücke schneiden. Knoblauchzehe mit einem scharfen Messer in feine Würfel schneiden (ich halte nichts von Pressen)

3. Ein Stück Ingwerknolle schälen und mit einem scharfen Messer ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Koriander waschen, trocken schlagen und fein schneiden. Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden.

4. Garnelen und Fischfilet aus der Marinade nehmen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Marinade auffangen.

5. Reiswasser zum Kochen bringen und den Reis zugeben. In einem heißen Wok oder beschichteten Pfanne Goldbarschfilet und Garnelen von allen Seiten anbraten. Danach warm stellen.

6. Den gewürfelten Kürbis im Wok anbraten. Die Zwiebelwürfel und den Ingwer da zu geben, kurz mitbraten und mit der restlichen Marinade und etwas Gemüsebrühe ablöschen. Die Currypaste unterrühren.

7. Garnelen und Fisch dazugeben und wärmen Koriander unterheben und ggf mit Salz und Pfeffer abschmecken

Unsere Markttermine:

Mittwoch	**Hameln**	**07.00 - 13.00 Uhr**
	Salzhemmendorf	**08.00 - 13.00 Uhr**
Donnerstag	**Eschershausen**	**08.00 - 13.00 Uhr**
	Hameln EDEKA Lemkestr.	**07.30 - 18.00 Uhr**
	Hameln Hofverkauf Uferstr. 76 / direkt am Campingplatz	**15.00 - 18.00 Uhr**
Freitag	**Bodenwerder**	**07.00 - 13.00 Uhr**
	Springe	**07.00 - 13.00 Uhr**
Samstag	**Hameln**	**07.00 - 13.00 Uhr**

Fisch Meyer GmbH
Uferstraße 76 | 31787 Hameln | Telefon 05151 679167 | E-Mail info@fisch-meyer.de

FISCH MEYER
SEIT 5 GENERATIONEN – AUS LIEBE ZUM FISCH!