

5

Asiatischer Karpfen



Zutaten:

Karpfen filetieren, Haut abziehen

1 Zwiebel gehackt (fein o. grob)

3 Knoblauchzehen gehackt (fein)

Fisch waschen u. Streifen schneiden

Fisch säuern

1 St. Ingwer schneiden (fein)

1 Kartoffel schneiden (fein)

2 Paprika in Scheiben & Würfel

1 Tomate in Würfel

Erdnüsse (halbe Tasse) (zergquetscht)

ca. 15min. Reis kochen abschütten u. auskühlen lassen

rein kommt:

400g Langkornreis

20g Salz

6 EL Öl

2 TL schwarze Senfkörner

2 TL Kurkuma

6 EL ungesalzene Cashewnüsse

4 EL ungesalzene Erdnüsse

Saft von 2 grünen Limetten

Kochen des Karpfen u. denn anderen Sachen
in einzelnen Schritten auf der der
Rückseite.

Team:

dunkel blau

Leiterin: Carola



- 1.) Zwiebeln, Ingwer u. Knoblauch anschwitzen bis sie glasig sind.
- 2.) Paprika u. Kartoffeln u. zerschlagene Erdnüsse dazugeben, leicht andünsten u. Ketjab-Manis (mild) hinzugeben u. Curry red hot (Asia) unterrühren.
- 3.) Wenn Kartoffelstückchen gar sind die Kokosmilch 220ml unterrühren u. ablenden
- 4.) Kurz aufkochen, Tomaten dazu geben u. zum Schluss den geschnittenen Karpfen hinzugeben u. noch mal schnell (kurz) aufkochen.

