



ERLEBEN.  
GENIEßSEN. BEGEISTERN.

SEEFISCHKOCHSTUDIO  
BREMERHAVEN

## Thai-Curry mit Seelachs und Geflügel

### Zutaten für 4 Personen

400g Seelachsfilet	100g Edamame (Sojabohne)
400g Geflügelbrust	100g Bunte Gemüsestreifen
100g Eismeergarnelen	1 Dose Kokosmilch
100g Muschelfleisch	Currypaste rot o. gelb 1/2 TL
1 mittlere Rote Zwiebel	Currypuder 1/2 TL
125g Mungobohnen	Pflanzenfett zum Braten
125g Bambussprossen	Speisestärke zum Andicken

### Zubereitung

Das Seelachsfilet abtupfen, entgräten und in grobe Würfel schneiden. Das Geflügel abtupfen und in grobe Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln putzen und in Würfel schneiden. Die Geflügelwürfel in heißem Fett anbraten, das Gemüse hinzu-fügen und kurz alles anschwitzen. Das Ganze mit dem Curry-Puder bestreuen, Curry-Paste hinzugeben und kurz schwenken. Anschließend mit der Kokosmilch auffüllen und aufkochen lassen. Nun die rohen Fischwürfel zugeben und in der heißen Sauce garziehen lassen.

Nach Bedarf mit etwas Salz abschmecken und evtl. mit angerührter Speisestärke nachdicken.

Guten Appetit!



EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Fischereifonds  
Investition in eine nachhaltige Fischerei