



# Fisch-Amok

## Zutaten für 2-3 Portionen

### Kroeung-Paste

- » 1 EL frischer Galgant, geraspelt
- » 2 TL frische Kurkumawurzel, geraspelt
- » 2 Stängel Zitronengras, sehr fein geschnitten
- » 6 Kaffirlimettenblätter, Stiele entfernt, fein geschnitten
- » 2 von 4 Thai-Schalotten, gehackt
- » 2 von 4 Knoblauchzehen, gehackt
- » 2 kleine grüne Chilischoten
- » 1-2 EL Wasser

### Curry

- » 2 von 4 Thai-Schalotten
- » 2 von 4 Knoblauchzehen
- » 1 EL Fischsauce *oder Tamari für vegane Variante*
- » 1 EL Tamarindenpaste
- » 1 EL Kokosblütenzucker
- » ½ TL Himalayasalz
- » 1 TL Kampotpfeffer
- » 350 ml Kokosmilch
- » 50 ml Kokosmilch zum Beträufeln & Abschmecken
- » 100 ml Wasser
- » 200 g Kürbis
- » 1 reife (Thai-)Mango
- » 400 g Fischfilets (z. B. Pangasius, Wolfsbarsch, Saibling) – alternativ Garnelen oder Hummer
- » 1 EL Kokosöl
- » Saft ½ Limette

### Tamarindendip

- » 4 EL Tamarindenpaste
- » 1 EL Kokosblütenzucker
- » ½ TL Himalayasalz

## Extras

- » ca. 120 g braune Reis-Vermicelli *Reisnudeln*
- » Thai-Basilikum zum Garnieren
- » Kokosmilch oder Kokoscreme zum Beträufeln

# Zubereitung

## Reisnudeln

1. Reis-Vermicelli nach Packungsanleitung garen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Kurz vor dem Servieren mit 1 EL Wasser in einem Topf nochmals erwärmen.

## Kroeung-Paste

1. Alle Zutaten im Mörser oder Blitzhacker zu einer feinen Paste pürieren.
2. Falls nötig 1–2 EL Wasser zugeben, bis die Masse geschmeidig ist.

## Currybasis

1. Schalotten in feine Ringe schneiden, Knoblauch hacken.
2. Kokosmilch-Mischung: Fischsauce (oder Tamari), Tamarindenpaste, Kokosblütenzucker, Salz, Pfeffer, Kokosmilch und Wasser in einer Schüssel verrühren.
3. Kürbis schälen und raspeln, Mango würfeln, Fischfilets in mundgerechte Stücke schneiden.

## Anbraten

1. Kokosöl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch glasig dünsten.
2. Kroeung-Paste zugeben und 2–3 Min. bei mittlerer Hitze rührend anbraten, bis sie intensiv duftet.
3. Mit der Kokosmilch-Mischung ablöschen, aufkochen, dann die Hitze reduzieren. 5–7 Min. leise köcheln, bis die Sauce leicht eindickt.

## Gemüse & Fisch

1. Kürbisraspeln, Mango in die Kokosmilch geben. Unter Rühren 3–4 Min. köcheln lassen.
- 
2. Fischstücke hinzufügen, Deckel auflegen und 7–8 Min. bei mittlerer Hitze dämpfen, bis der Fisch gar ist.  
(Bei Bedarf 2–3 Min. länger.)

### **Tamarindendip**

1. Alle Zutaten in einem kleinen Topf erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat.
- 
2. Hitze reduzieren, 1–2 Min. rühren, dann in eine Schale füllen.

### **Abschmecken & Servieren**

1. Curry umrühren, kurz stark erhitzen, vom Herd nehmen.
- 
2. Mit Limettensaft verfeinern und in Schalen füllen.
- 
3. Mit etwas Kokosmilch oder Kokoscreme beträufeln.
- 
4. Reisnudeln, Thai-Basilikum und den Tamarindendip dazu reichen.

### **Tipps**

1. Fisch-Amok ist von Natur aus mild. Wer es schärfer liebt, fügt mehr Chili zur Kroeung-Paste hinzu oder bestreut das fertige Gericht mit Chiliflocken.
- 
2. Galgant, Kurkuma, Kaffirlimettenblätter, Tamarindenpaste und Reis-Vermicelli gibt's im gut sortierten Asialaden.
- 
3. Nicht zu viel Tamarindendipp nehmen. Ist sehr sauer.