Rezept des Monats Juni 2011	Weltladen Balingen

Asiatischer Fischtopf

Hauptgericht

Asiatischer Fischtopf	Weltladen Balingen

Zutaten : für 4-6 Personen	1Baby-Ananas 2mittelgroße Möhren 1/2Stange Lauch 100g Zuckerschoten 400g Fischfilet (z.B. Seelachs, Victoriabarsch, Lachs oder Kabeljau) 20g.Ingwer 1Chilischote	1Bio-Zitrone 1Bio-Limette 300mlFischfond 300mlKokosmilch (WL),Pfeffer 8Riesengarnelen (ohne Kopf und Schale) Salz, Kresse zum Garnieren Feine Nudeln oder Reis (WL)
So geht's :	Die Ananas schälen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Das Gemüse putzen und in feine Streifen schneiden. Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben, die Chilischote halbieren, Kerne entfernen, die Hälften in feine Streifen schneiden. Die Zitrone und die Limette heiß waschen, trocknen die Schale in dünne lange Zesten abziehen. Alle Gemüse, den Ingwer, die Chilischote und die Zitronenzesten mit der Hälfte vom Fischfond und der Kokosmilch im Wok oder in einer Pfanne erhitzen, 10 min mit Deckel garen, mit Pfeffer würzen. Restlichen Fond auffüllen, erhitzen lassen und Fischwürfel, geputzte Garnelen und die Ananaswürfel dazugeben und 6-8 Min. gar ziehen lassen. Erst zum Schluss mit Salz würzen und mit der Kresse garnieren. Basmati Reis dazu servieren.	