

# Buntes Asia-Curry mit Fisch (Werbung)



Freitag ist bei vielen ja immer noch ganz traditionell Fisch-Tag. Da ich fast völlig fisch-frei aufgewachsen bin (mein Pa hat eine Allergie), kommt Fisch bei mir leider viel zu selten auf den Tisch – ich habe einfach keine Routine mit dieser Zutat. Dabei ist er so lecker!

Umso mehr habe ich mich gefreut, als neulich eine Email aus Berlin kam. Das Projekt [TopFarmers](#) baut „in der Stadt für die Stadt“ gesunde Lebensmittel an. Fisch, Gemüse und sogar Tropenfrüchte werden im AquaTerraPonik-Verfahren direkt in der Stadt angebaut. Dabei handelt es sich um einen geschlossenen Kreislauf: Die Hinterlassenschaften afrikanischer Weise werden zu Dünger, das Wasser fließt durch Becken mit Erde, wodurch die Pflanzen Nährstoffe bekommen und gleichzeitig das Wasser

reinigen, das dann wieder zu den Fischen kommt. Die Lebensmittel sind somit nachhaltig, ressourcenschonend, frisch und regional, denn sie versorgen die Stadt ohne lange Lieferwege oder großen Energieaufwand.

Die Afrikanischen Welse (*clarias gariepinus*) aus dieser Stadtfarm eignen sich perfekt für die Zucht, da sie in Afrika während der Dürrezeit sehr beengt leben und sie verwerten Futter so optimal, dass aus 1 kg Futter 1 kg Fisch wird. [Clara](#) schmeckt auch hervorragend, das Fleisch ist bissfest und trotzdem zart und schmeckt meiner Meinung nach wie eine Mischung aus Forelle und Lachs.

Außerdem werden keine Hormone oder Antibiotika eingesetzt, das Gemüse und Obst wird ohne Herbizide und Pestizide angebaut.

Alles in allem also ein tolles urban farming-Projekt. Neulich habe ich endlich den Film „*Tomorrow. Die Welt ist voller Lösungen*“ gesehen, den ich allen nur ans Herz legen kann. Er macht Hoffnung. Und er stellt Lösungen für ökologische, soziale und viele andere Probleme vor, die unsere heutige Welt und unsere Zukunft belasten.

Stadtfarmen können viele Menschen mit Nahrung versorgen und sind definitiv ein zukunftsweisendes Konzept. Aus diesem Grund mache ich hier auch sehr überzeugt (unbezahlt) Werbung für das Projekt und sollte ich mal wieder in Berlin sein, möchte ich diese Stadtfarm unbedingt persönlich kennen lernen!





Topfarmers hat mir ein Paket mit frischem Fisch, geräuchertem Fisch und kleinen Tomaten geschickt. Die frische Clara, wie der Fisch genannt wird, landete in einem unserer

Lieblingsgerichte, das bisher noch nie gebloggt wurde: Asia-Curry mit Kokosmilch und viel saisonalem Gemüse (und manchmal auch mit Fisch). Die Tomaten Futterten wir so – sie waren sonnenreif und einfach fantastisch! Der Räucherfisch ruht im TK-Fach, denn mir kam ein Kurzurlaub dazwischen. Demnächst wird damit noch etwas Feines gezaubert.

Heute gibt es aber erst mal unser Gemüse-Curry mit Fisch, der wunderbar zart wurde und köstlich geschmeckt hat! Ich bin absoluter Fan von Afrikanischem Wels geworden!

Die Zutaten für das Curry kann man ganz nach Geschmack und Saison variieren. Im Winter nehmen wir mehr Kohlsorten oder auch mal TK-Bohnen oder Erbsen und frischen Spinat. Probiert aus, was ihr mögt. Auf jeden Fall bekommt man so auf leckere, einfache und schnelle Weise viel gesundes Gemüse auf den Tisch.

**Für 4 Personen:**

500 ml Kokosmilch

750 ml Wasser

1-2 EL Thai-Currypaste (gelb oder rot)

Buntes Gemüse der Saison (und nach Geschmack):

1 Zucchini, 2 Karotten, 1 gelbe Paprikaschote, 2 Champignons,

1 Kräuterseitling, 1 kleiner Fenchel, 2 Frühlingszwiebeln

1 daumengroßes Stück frischer Ingwer

Frische rote Chilischote

1-2 Knoblauchzehen

Sojasauce und Chilisauce zum Abschmecken

1 große Teetasse Basmatireis

1 Prise Salz

300 g Fisch (Catfish aus AquaTerraPonik)

Den Reis mit der doppelten Menge Wasser und der Prise Salz aufkochen, dann auf kleinster Stufe zugedeckt gar ziehen lassen.

Das Gemüse waschen, putzen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Den Fisch abspülen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.

(Man kann den Fisch auch in größere Stücke schneiden, diese in Mehl wenden, in der Pfanne knusprig braun braten und auf dem Curry servieren.)

Die Currypaste mit dem Ingwer und dem Knoblauch in etwas Fett (von der Kokosmilch, falls sich etwas in der Packung abgesetzt hat, oder 1 Schuss Öl) anbraten, die Karotte und den Fenchel zugeben und kurz braten, dann Kokosmilch und Wasser angießen. Alles einmal aufkochen, den Herd klein schalten und alles zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen, dann Paprika und Zucchini zufügen und zugedeckt weiter köcheln. Nach 5 Minuten die Pilze und den Fisch hineinlegen und den Herd auf kleinste Stufe schalten. Zugedeckt alles gar ziehen lassen (ca. 10 Minuten). Mit Soja- und Chilisaucen abschmecken und das fertige Gericht mit Frühlingszwiebel-Röllchen und nach Belieben mit Chilischeiben bestreuen. Den Basmatireis dazu reichen.

Habt ihr euch schon mit Urban Farming oder Stadtfarmen beschäftigt? Vielleicht gibt es in eurer Nähe solche Projekte oder ihr arbeitet sogar bei einem mit? Ich würde mich über eure Meinungen und Erfahrungen sehr freuen – hinterlasst doch einen Kommentar unter diesem Beitrag!

Viel Glück und habt ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith





Naschkatze 

---

# Blumenkohlcurry mit Kokosmilch und (Rum)Rosinen (vegan)



Diese s Gericht zählt definitiv zu den „Einfach-aber-gut“- Rezepten. Es geht super schnell, braucht nicht viele Zutaten und schmeckt ganz köstlich. Wir hatten es letzte Woche schon, aber da meine Beilage so daneben ging, wie das Curry gelang, musste ich das Ganze erst verschmerzen.

Mir passierte nämlich was ganz Dummes. Es war schlicht und ergreifend nicht meine Woche. Von meinem [GABU mit den veganen Windbeuteln](#) habe ich euch ja schon berichtet und das blieb eben leider nicht die einzige Küchenkatastrophe.

Ich hatte im Fernsehen Jamie Oliver gesehen. Er bereitete im Rahmen eines 15- oder 30- Minuten- Menüs Kokosbrötchen im Dampfkorb zu. (Das Rezept konnte ich bei sixx irgendwie nicht finden, dafür aber [hier.](#)) Eine einfache wie geniale Idee, fanden wir. Wenige Zutaten, schnelle Zubereitung, sicher

toller und außergewöhnlicher Geschmack. Und perfekt zu einem einfachen Gemüsecurry.

Der Teig war rasend schnell gerührt und die Brötchen geformt und im Dämpfkorb. Es war meine Premiere mit dem Ding, denn er gehört meinem Naschkater und ist erst seit kurzem auch Teil meines Haushaltes.

Nach der angegebenen Zeit hob ich den Deckel an und schaute irritiert auf leicht glasig wirkende Brötchen, die überhaupt nicht so fluffig- locker aussahen wie bei Jamie. Ich brauchte eine Kostprobe und viele Minuten Rekapitulation, bis mir siedendheiß einfiel: Backpulver vergessen!! Ihr könnt euch gar nicht vorstellen, wie ich mich geärgert habe! Das mir! Einer Backfee und Naschkatze, die jede Woche mehrmals den Schneebesen schwingt!

Naschkater tröstete mich (zum zweiten Mal in dieser Woche) und futterte brav fast alle Brötchen auf, mit der Versicherung, sie schmeckten trotzdem sehr lecker, sonst würde er sie nicht essen.

Nun ja, nächstes Mal mache ich wieder Reis. Aber das Curry ist gut geworden, also teile ich es nun doch noch mit euch. =)

### **Für 2 Portionen:**

- 1 kleinerer Blumenkohl
- 3-4 TL Curry (gerne auch verschiedene Gewürzmischungen)
- $\frac{1}{2}$  Dose Kokosmilch
- $\frac{1}{2}$  L Brühe
- 1 kleine frische rote Chili, nicht zu scharf
- 1 Spritzer Zitronensaft oder Essig
- Salz
- 2 EL Rumrosinen (oder normale)

Den Kohl waschen und in kleine Röschen zerteilen. Die Kokosmilch öffnen, davor aber nicht schütteln! Das Kokosfett, das sich abgesetzt hat, in den Topf geben und erhitzen. Die Gewürze darin kurz dünsten und dann den Kohl dazu geben. Mit der Kokosmilch und der Brühe aufgießen und die Rosinen dazu geben.



Zugedeckt köcheln lassen, bis der Blumenkohl gar ist, aber nicht zu weich. Die Chili in feine Streifen oder Ringe schneiden und zum Curry geben. Mit Salz und Säure abschmecken.[nurkochen]

Dazu passt (Basmati)Reis, den man auch mit der halben Dose Kokosmilch plus Wasser kochen kann, das gibt ihm ein feines Aroma.

Ihr seht also, auch Küchen- „Profis“ kann mal etwas schief gehen. Aber man kann ja aus allem lernen und so etwas passiert einem dann so schnell schon mal nicht mehr. =)

Ich wünsche euch viel Erfolg bei euren Koch- und Backprojekten und genussvolle Momente mit den Ergebnissen!

Eure Judith