

GROSSE KREISSTADT

wangen
im Allgäu

WANGEN

KOCHT FAIR

Machen Sie mit –
wir Wangener wollen
faire Zeichen setzen!



FISCHCURRY

wangen.de/fairtradetown



FISCH CURRY



Erfrischend, leichtes Sommergericht mit fairen Zutaten.

FÜR 3 PERSONEN



ZUBEREITUNG:

1. Ingwer, Knoblauch schälen und grob hacken.
2. Chilischote entkernen und in kleine Ringe scheiden.
3. Alles mit einer Prise Salz im Mörser zu grober Paste zerreiben.
4. Feine Zwiebelstreifen in heißem Öl ca. 7 Min. dünsten.
5. Die Gewürzpaste dazugeben, kurz mitgaren.
6. Geviertelte Tomaten hinzufügen mit Salz und Kurkuma würzen, einige Min. bei geschlossenem Deckel dünsten.
7. Mit Kokosmilch aufkochen.
8. Fisch in größere Stücke schneiden, dazugeben und 5 -7 Min. leicht köcheln lassen.
9. Limette auspressen, das Curry mit Saft abschmecken.

Mit Reis servieren



ZUTATEN:

1 Stück Ingwer, ca 5 cm
4 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
3 EL Kokosöl*
2 mittelgroße Zwiebeln
500 g Tomaten
(oder 1 Dose stückige Tomaten)
1 TL Kurkuma*
400 ml Kokosmilch*
500 g weißer Fisch
1 Limette

* Zutaten aus fairem Handel erhältlich.



EINE AKTION DER
STEUERUNGSGRUPPE
FAIRTRADE-STADT WANGEN

GEKOCHT:

Doris Schnorr