



Skrei auf asiatische Art: Schnelle Kartoffelpfanne mit Kokos & Curry

Kochutensilien

- 1 großen, breiten Topf

Zutaten

Für die asiatische Kartoffelpfanne

- 500 g Kartoffeln festkochend
- 1 rote Paprika
- 2 Karotten
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 Stange Zitronengras
- 1/2 Bund Frühlingszwiebeln
- 500 ml asiatische Gemüsebrühe oder Standard-Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- Sesamöl zum Anbraten
- Etwas Sake zum Ablöschen
- Sojasoße Kurkuma & asiatische Gewürzmischung (nach Geschmack)

Für den Skrei

- 2 Skrei-Filets mit Haut
- Salz und Pfeffer
- Etwas Mehl zum Bestäuben optional für extra Knusprigkeit
- Öl oder Butter zum Braten
- Zitronenspalten zum Servieren



Zubereitung

Die asiatische Kartoffelpfanne zubereiten

1. Schritt 1: Das Gemüse vorbereiten:
Die Kartoffeln schälen und fein würfeln. Die Paprika entkernen und ebenfalls würfeln. Die Karotten schälen und in dünne Stifte schneiden. Die Zucchini halbieren und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und für später beiseitelegen.
2. Schritt 2:
Die rote Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Zitronengrasstange mit dem Messerrücken kräftig abklopfen, damit sich die ätherischen Öle entfalten können.
3. Schritt 3:
Ein wenig Sesamöl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen. Die Zwiebel-, Knoblauch- und Ingwerwürfel darin farblos anschwitzen. Danach Paprika, Zucchini und Karotten dazugeben und kurz mitanrösten.
4. Schritt 4:
Das Gemüse mit einem Schuss Sake ablöschen und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Die Kartoffelwürfel sowie das angeklopfte Zitronengras hineingeben. Alles mit Kurkuma und der asiatischen Gewürzmischung würzen. Den Wok mit einem Deckel abdecken und bei reduzierter Hitze ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen.
5. Schritt 5:
Sobald die Kartoffeln fast gar sind, das Zitronengras entfernen. Die Kartoffelpfanne mit Sojasoße und den Gewürzen final abschmecken. Zum Schluss die Kokosmilch und die Frühlingszwiebelringe unterrühren und alles nochmals 5 Minuten ohne Deckel durchziehen lassen.

Den Skrei braten

1. Schritt 6:
Während die Kartoffeln köcheln, die Skrei-Filets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier gründlich trocken tupfen. Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Wer eine besonders knusprige Textur möchte, bestäubt die Hautseite zusätzlich ganz leicht mit etwas Mehl.
2. Schritt 7:



Eine separate Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze vorheizen und etwas Öl oder Butter hineingeben. Die Skrei-Filets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen. Für etwa 3–4 Minuten kross anbraten, bis die Haut goldbraun ist.

3. Schritt 8:

Den Fisch vorsichtig wenden, die Hitze reduzieren und den Fisch auf der Fleischseite noch ca. 1–2 Minuten gar ziehen lassen. Währenddessen nach Wunsch mit ein paar Spritzern frischem Zitronensaft beträufeln.

4. Schritt 9:

Die cremige, asiatische Kartoffelpfanne in tiefen Tellern anrichten und das knusprige Skrei-Filet mit der Hautseite nach oben darauf platzieren. Sofort heiß servieren.