



Ludwigshafener Leibgerichte

Kochempfehlungen von bekannten Ludwigshafenern oder von Menschen mit einer besonderen Beziehung zu unserer Stadt – das gibt es an dieser Stelle. Diesmal serviert die Schauspielerin Ulrike Folkerts ein scharfes Curry, das sie am liebsten für viele Freunde kocht.



Fisch-Curry

„Das indonesische Fisch-Curry gehört zu meinen Favoriten, denn ich liebe scharfe Gerichte mit viel Reis. Es ist ein cooles Rezept für ein größeres Essen mit vielen Freunden, die es ebenfalls scharf mögen.“

Das wird gebraucht (4 Personen)

800 g Fischfilets (Kabeljau, Rotbarsch oder Seelachs), 1 EL Tamarindenmark, 4 Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 4 cm Ingwer, 1 Stängel Zitronengras, ¼ TL Garnelenpaste, 1 TL Sambal Oelek, ½ TL Kurkuma, 2 TL Koriander (gemahlen), 3-4 EL Kokosöl, 400 ml Kokosmilch, Salz, Saft von ½ Zitrone, 1 Zweig Koriandergrün

So geht's

Tamarindenmark in 150 ml Wasser einweichen. Fisch in zwei Zentimeter große Würfel schneiden, mit Salz und Zitronensaft würzen. Schalotten und

Knoblauch schälen und fein hacken, Ingwer schälen und raspeln. Innere Stängel des Zitronengrases klein schneiden. Die Garnelenpaste zerdrücken. Alle Würzzutaten und das Gemüse zu einer Paste verarbeiten. Tamarindenmark im Wasser verrühren, bis es dick und braun wird, durch ein Sieb streichen, Saft auffangen. Öl im Wok erhitzen, den Fisch portionsweise rund herum anbraten und herausnehmen. Die Würzpaste unter Rühren kurz dünsten, mit Tamarindensaft ablöschen, mit der Kokosmilch fünf Minuten köcheln. Fisch untermischen, kurz ziehen lassen. Dazu Reis servieren.

TIPP

Mit Koriandergrün und roten Chiliringen bestreut bekommt das Gericht eine besonders würzig-scharfe Note.

Ulrike Folkerts

Schauspielerin



Sie ist die dienstälteste Fernsehkommissarin Deutschlands: Seit 1989 ermittelt die Schauspielerin Ulrike Folkerts als Lena Odenthal in Ludwigshafen. Außer für die ARD-Serie „Tatort“ spielt sie am Theater sowie in Fernseh- und Kinoproduktionen. Ulrike Folkerts absolvierte ihre Schauspielausbildung an der Hochschule für Musik und Theater Hannover und lebt in Berlin.