

Kokos-Fisch-Curry



Zutaten (3 Personen):

600 g Kabeljaufilet (TK-ohne Haut)
2 Paprika (rot)
100 g Zuckerschoten
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Chilischote (grün)
2 cm Ingwer (frisch)
2 EL Kokosöl
1 Msp. Cumin
250 ml Fischfond
150 ml Kokosmilch
2 EL Sesam (weiß)
2 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Fischfilet auftauen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Paprika waschen, von Stiel sowie Kernen befreien und in etwa 1 cm große Stücke schneiden.

Die Zuckerschoten waschen, putzen und der Länge nach rautenförmig in Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln ebenfalls waschen. Das Grün in etwa daumendicke Stücke schneiden und das Weiße fein hacken.

Die Chilischote waschen, putzen und auch fein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben, den Knoblauch mit Hilfe einer Knoblauchpresse durchpressen.

Das Knoblauchöl in einer großen Pfanne erhitzen. Das vorbereitete Gemüse (bis auf das Frühlingszwiebelgrün) zufügen und 2 Minuten dünsten.

Ein Rezept von www.SCHMAUSE-blog.de

Chili, Ingwer, Cumin sowie Knoblauch zufügen und kurz mit anschwitzen. Alles mit Kokosmilch sowie Fischfond ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen. Fisch, Frühlingszwiebelgrün zugeben und weitere 7 Minuten garen.

Das Gericht mit Salz sowie Pfeffer würzen und mit dem Zitronensaft abschmecken.

Den Sesam ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Als Abschluss das Curry in Schüsseln füllen und mit Sesam bestreut servieren.

Nährwertangaben: 463 kcal p.P, 15 g KH p.P.