



Scharfes Fisch-Curry

 Dauer
30 min.

 Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Seelachs, tiefgefroren	600 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Paprika, grün	2 St.
Weißkohl	500 g
Limetten	1 St.
Salz	
Speisestärke	3 Esslöffel
Jasminreis	300 g
Sonnenblumenöl	3 Esslöffel
Currypulver	1 Esslöffel
Chili, gemahlen	
Sojasauce	4 Esslöffel
Gemüsebrühe	500 ml
Kokosnussmilch	200 ml
Schlagsahne	200 g
Cashewkerne	80 g

Zubereitung

Seelachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelansatz entfernen und in ca. 3–4 cm lange Stücke schneiden. Paprika waschen, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Weißkohl waschen, vierteln, Strunk und äußere Blätter entfernen und in dünne Streifen schneiden. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen.

Fisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salz und Limettensaft würzen und in Stärke wenden.

In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Wasser zum Kochen bringen und ca. 10 Min. weich garen. In einem weiteren Topf Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen, den Fisch ca. 3 Min. anbraten und herausnehmen. Frühlingszwiebeln und Paprika in den Topf geben und ca. 2–3 Min. anbraten. Mit Curry, Chili und Sojasauce würzen. Brühe und Kokosmilch zufügen und ca. 5 Min. garen.

Weißkohl zum Curry geben, weitere ca. 5 Min. garen. Sahne, Lachs und Cashewkerne in den Topf geben und abschmecken. Mit Reis auf Teller anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	842 kcal		
Kohlenhydrate	97 g	Ballaststoff	9 g
Eiweiß	41 g	Fette	35 g