Scharfes Fisch-Curry

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlerer Topf

1. 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.

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

3. 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.

4. 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	806 kcal
Kohlenhydrate	95 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	31 g