



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 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

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 |