REZEPT FÜR FISCH-KOKOS-CURRY

FISCH-KOKOS-CURRY

Schwierigkeitsgrad: normal

35 Min.

Zutaten

- je 400 g Lachs- und Tilapiafilet
- etwas Zitronensaft
- eine Prise Salz
- je 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote
- 4 Frühlingszwiebeln
- 100 g Zuckerschoten
- 2 EL Speiseöl
- 400 ml Kokosmilch
- 200 ml Brühe
- 1-2 TL rote Currypaste
- 2 EL SweetFamily Unser Feinster
- 1-2 EL heller Saucenbinder

2962

ZUBEREITUNG

Fisch waschen, trocken tupfen, in Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz würzen.

Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in grobe Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln und Zuckerschoten waschen, putzen, Zuckerschoten halbieren und die Frühlingszwiebeln schräg in Stücke schneiden.

Öl erhitzen, Fisch dazugeben, anbraten und herausnehmen. Gemüse in das verbliebene Bratfett geben, andünsten, Kokosmilch und Brühe angießen, aufkochen und abgedeckt ca. zehn Minuten garen.

Sauce mit Currypaste, Zucker und Salz abschmecken und mit Saucenbinder andicken. Fisch wieder dazugeben, kurz mit erhitzen und nach Wunsch mit Duftreis servieren.