

Mildes Süßkartoffel-Curry mit Kabeljau

Zutaten

für 2 Personen:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Ingwer, frisch
- 1 rote Chilischote
- 2 Karotten
- 1 Paprika
- Eine Handvoll Zuckerschoten
- 200 g Süßkartoffeln
- 1 El Kokosöl
- 1 EL mildes Currypulver
- 200 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Kokosmilch, fettreduziert
- 250 g Kabeljaufilets
- Salz, Pfeffer
- Saft einer halben Limette



Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauchzehe fein würfeln. Frischen Ingwer schälen und hacken. Chilischote in feine Ringe schneiden. Paprika und Karotten waschen und kleinschneiden. Zuckerschoten waschen und beiseitestellen. Süßkartoffeln schälen und in große Stücke schneiden. 1 El Kokosöl in einem größeren Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Chili darin 3 Min. dünsten. Karotten und Süßkartoffeln zugeben und 3 Min. mitdünsten. Karotten und Paprika mit 1 EL mildem Currypulver bestäuben und kurz mitdünsten. 200 ml Gemüsebrühe und 150 ml fettreduzierte Kokosmilch zugießen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Min. kochen. Dann die Zuckerschoten dazugeben 250 g Kabeljaufilet quer in 3 cm breite Stücke schneiden. Fischstücke salzen und pfeffern und in einer separaten Pfanne anbraten. Zum Schluss Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch ins Curry geben und alles mit der Limette abschmecken.

Guten Appetit!