

Fisch-Curry

Ein schnelles und einfaches Pfannengericht mit buntem Gemüse und Seelachsfilet.

etwa 4 Portionen



gelingt leicht



bis 40 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

400 g tiefgekühltes Seelachsfilet
Salz
etwa 750 g Blumenkohl (1 Kopf)
200 g Möhren
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 rote Chilischote
1 Knoblauchzehe
1 Schalotte
2 EL Speiseöl, z. B. Sesamöl
Curry
400 ml Kokosmilch aus der Dose
150 g Dr. Oetker Crème légère
½ TL gemahlener Ingwer
Pfeffer
2 EL Kokosraspel

1 Vorbereiten:

Seelachsfilets nach Packungsanleitung auftauen lassen, kalt abspülen, trocken tupfen, in etwa 4 x 4 cm große Stücke schneiden und etwas salzen. Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen. Möhren schälen, der Länge nach halbieren und schräg in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Chilischote putzen und fein würfeln. Knoblauchzehe und Schalotte abziehen und fein würfeln.

2 Zubereiten:

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotten-, Knoblauch-, Chiliwürfel sowie Curry zufügen und alles unter Rühren kurz andünsten. Kokosmilch und Crème légère unter Rühren zufügen. Blumenkohlröschen und Möhren ebenfalls zugeben und alles bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel etwa 15 Min. köcheln lassen.

3 Seelachsfilets, Frühlingszwiebeln und Ingwer zufügen und noch weitere 10 Min. garen. Mit Salz, Pfeffer und Kokosraspeln abschmecken.

Tipps aus der Versuchsküche

- Reis oder Baguette dazu servieren.