


 Hauptspeise



## Fischcurry

mit Seeteufel

 35 min Zubereitungszeit

 30 min Kochzeit

 437 kcal pro Portion

••• Mittel

 International

 Fisch



## Zutaten

2 Portionen

400 g Seeteufel

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 Möhre

50 g Bambussprossen (Glas)

50 g Kaiserschoten

1 Paprika, rot

1 Paprika, gelb

1 Chilischote

1 Limette

0,50 Bund Koriander

2 El Currypaste

30 g Cashewkerne

50 ml Gemüsefond

200 g gehackte Tomaten, Dose

## Zubereitung

- 1** Zwiebeln, Knoblauchzehen und Möhre schälen und in Würfel schneiden. Bambussprossen in einem Sieb abtropfen lassen. Kaiserschoten abwaschen. Paprika, rot und gelb, abwaschen, entkernen und in 2 cm lange Streifen schneiden. Chilischote entkernen und in feine Ringe schneiden. Limettenschale fein abreiben. Koriander grob hacken.
- 2** Seeteufel abwaschen und trockentupfen. Anschließend in mundgerechte Stücke schneiden und salzen. In heißem Öl etwa 4 Min pro Seite braten. Im Ofen bei 100°C warmhalten.
- 3** In einer Pfanne etwas Pflanzenöl erhitzen. Zunächst Möhre und Paprika anbraten. Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben. Dann Cashewkerne, Chili, Kaiserschoten, Currypaste und Limettenabrieb hinzugeben. Bambussprossen hinzugeben und mit Gemüsefond ablöschen. Gehackte Tomaten und Kokosmilch hinzugeben. Aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
- 4** Curry in tiefen Tellern oder Schüsseln anrichten. Seeteufel auflegen, Koriander drüber streuen und servieren.

250 ml Kokosmilch

2 Ei Pflanzenöl zum Braten

1 Prise Salz und Pfeffer zum Würzen

## Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	257kJ /62kcal	1.823kJ /437kcal
Fett	1g	7g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	3g
Kohlenhydrate	6g	36g
davon Zucker	3g	19g
Eiweiß	6g	42g
Salz	1g	4g