


 Hauptspeise



Kabeljau-Medaillons in Currysauce

mit Basmatireis


 25 min Zubereitungszeit

 35 min Kochzeit

 689 kcal pro Portion

 Mittel

 Deutsche Küche

 International



Zutaten

2 Portionen

400 g Kabeljaufilet

1 Möhre

1 Pastinake

1 Zwiebel, rot

1 Knoblauchzehe

2 Tomaten, mittelgroß

1 Chilischote

0,25 Bund Frühlingszwiebeln

0,25 Bund Koriander

30 g Mandeln, ganz

1 Bio-Limette

150 g Basmatireis

1 El Currypulver

400 ml Kokosmilch

1 Tl Gemüsebrühe, instant

2 El Pflanzenöl zum Braten

Zubereitung

- 1 Möhre, Pastinake, Zwiebel und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Tomaten abwaschen, entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden. Chilischote abwaschen und in feine Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und ebenfalls in feine Ringe schneiden. Koriander abwaschen, trocken schütteln und grob hacken. Mandeln grob klein hacken. Limette abwaschen, Schale fein abreiben.
- 2 Basmatireis in einem passenden Topf mit der doppelten Menge Wasser aufkochen und auf kleiner Hitze leicht weiter köcheln. Ca. 10 Min. kochen, dabei immer wieder leicht umrühren.
- 3 Kabeljaufilet abwaschen, trocknen und in Medaillons schneiden. In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen. Kabeljau-Medaillons von beiden Seiten 3–4 Min braten. Mit Salz & Pfeffer würzen. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 4 Erneut etwas Öl in der Pfanne erhitzen. Möhre, Pastinake, Mandeln und Zwiebel anbraten. Currypulver einrühren. Tomaten, Chili, Frühlingszwiebeln und Knoblauch hinzugeben, einige Minuten dünsten. Mit Kokosmilch ablöschen, aufkochen lassen. Gemüsebrühe und Limettenabrieb einrühren. Einige

1 Prise Salz & Pfeffer zum Würzen

Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kabeljau-Medaillons hineinlegen, mit Saucen bedecken und weitere 1–2 Min. in der Sauce erhitzen.

- 5 Basmatireis auf Tellern anrichten. Kabeljau und Currysauce auf dem Reis anrichten. Koriander darüber streuen und servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	386kJ / 92kcal	2.894kJ / 689kcal
Fett	2g	14g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	2g
Kohlenhydrate	12g	88g
davon Zucker	3g	20g
Eiweiß	7g	51g
Salz	1g	4g