


 Hauptspeise



Seeteufelbäckchen in Curry-Kokos-Sauce

auf Zucchini-Möhren-Gemüse

 25 min Zubereitungszeit

 30 min Kochzeit

 508 kcal pro Portion

••• Mittel

 International

 Fisch



Zutaten

2 Portionen

4 Seeteufelbäckchen à 150g

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 Zucchini

2 Möhren

1 Chilischote

1 Limette

2 El Currypaste

400 ml Kokosmilch

4 El Sojasauce

2 El Honig

1 Bund Koriander

Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

- 1** Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden. Zucchini abwaschen, Kerngehäuse mit einem Löffel auslösen und in feine Streifen schneiden. Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Chilischote in feine Ringe schneiden. Limette auspressen.
- 2** Seeteufelbäckchen abwaschen und trocken tupfen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Seeteufelbäckchen von beiden Seiten scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer würzen. Currypaste mit in die Pfanne geben. Mit Kokosmilch ablöschen. Leicht aufkochen, mit Salz, Pfeffer würzen und 3-4 Min. leicht köcheln lassen.
- 3** In einer großen Pfanne oder einem Wok, Öl erhitzen. Zwiebel anschwitzen. Chili hinzugeben. Möhren, Zucchini und Knoblauch hinzugeben. Alles zusammen 5 Min. unter mehrmaligem Wenden braten. Mit Sojasauce ablöschen. Honig und Limettensaft einrühren.
- 4** Zucchini-Möhrengemüse auf Tellern anrichten.

Seeteufelbäckchen in Curry-Kokossauce drüber verteilen.
Koriander grob hacken und drüber streuen.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	239kJ /57kcal	2.128kJ /508kcal
Fett	1g	10g
davon gesättigte Fettsäuren	0g	1g
Kohlenhydrate	5g	46g
davon Zucker	3g	31g
Eiweiß	6g	57g
Salz	1g	8g