

Fischtopf mit Kokos und Curry

Reicht für

2 Personen

Zutaten

400 ml Kokosmilch aus der Dose
200 g Broccoli (tiefgekühlt)
200 g Kartoffeln
100 g Erbsen (tiefgekühlt)
200 g Kabeljaufilet (tiefgefroren)
200 g Lachsfilet (tiefgefroren)
250 g Garnelen (tiefgefroren)
2 Knoblauchzehen
2 Teelöffel gelbes Currypulver
2 Esslöffel Zitronensaft
Salz und Pfeffer
Chiliflocken

Zubereitung

Das Kabeljaufilet, den Lachs und die Garnelen auftauen lassen, waschen und trockentupfen.

Die Kartoffeln schälen und zusammen mit dem Broccoli 10 Minuten bei 950 W in der Mikrowelle garen.

Die Kokosmilch und dem Zitronensaft mit dem Curry vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen lassen.

Den Knoblauch schälen, fein hacken und mit in die Brühe geben.

Das Kabeljaufilet und die Lachsfilets in ca. 2 cm große Stücke schneiden und zusammen mit den Krabben in die Brühe geben.

Den Fisch ca. 10 Minuten lang kochen lassen.

Die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und den Broccoli in kleine Röschen schneiden.

Die Kartoffelwürfel und die Broccoliröschen zusammen mit den Erbsen in die kochende Brühe geben.

Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken und ca. 10 Minuten lang weiterkochen lassen.

Zubereitungszeit

45 Minuten