Rezept

Fisch in Kokossauce

Ein Rezept von Fisch in Kokossauce, am 05.05.2024

Zutaten

150 g	Rotbarschfilet
	Saft von 1 Limette
1 Stange	Staudensellerie
1 EL	Sonnenblumenöl
200 ml	Kokosmilch (aus der Dose)
1	Stängel Thai-Basilikum (aus dem Asienladen)
	Salz
1	kleine Banane
1	Möhre
1	Zwiebel
1 TL	Currypulver
1 TL	Sojasauce
	½ TL Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Das Fischfilet in mundgerechte Stücke schneiden. Die Banane schälen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Beides mit 2 EL Limettensaft mischen. Die Möhre putzen und schälen, den Staudensellerie waschen und putzen, beides schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und längs in Achtel schneiden.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Möhre und Staudensellerie darin unter Rühren ca. 3 Min. anbraten. Das Currypulver unterrühren, die Kokosmilch und Sojasauce dazugeben und das Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. garen.

3. Den Fisch und die Banane unterrühren und bei schwacher Hitze ca. 5 Min. ziehen lassen. Inzwischen das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Die Sauce mit Zucker, Salz und übrigem Limettensaft abschmecken und das Basilikum unterrühren. Schmeckt toll mit Reis.