

Rezept

Fisch-Curry mit Gemüse

Ein Rezept von Fisch-Curry mit Gemüse, am 01.07.2026

Zutaten

250 g TK-Tilapiafilet	Salat
Pfeffer	2 TL Limettensaft
1 Zwiebel	1 EL Erdnussöl
2 TL scharfes Currypulver	200 ml ungesüßte Kokosmilch (Dose)
100 ml Hühnerbrühe	300 g Brokkoli
1 Möhre	100 g TK-Erbsen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal

Zubereitung

1. Fisch 10 Min. antauen lassen, dann lauwarm waschen, trocken tupfen und in 3 cm breite Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen. Zwiebel schälen, würfeln und im heißen Öl glasig dünsten. Curry zufügen, kurz anrösten. Kokosmilch und Brühe einrühren, aufkochen und offen bei mittlerer Hitze 5 Min. einkochen lassen.
2. Brokkoli waschen, in kleine Röschen teilen. Möhre schälen, in Scheiben schneiden. Beides mit den Erbsen in die Sauce geben, 2 Min. dünsten. Fisch in die Sauce geben, zugedeckt bei mittlerer Hitze in 15 Min. gar ziehen lassen. Dazu schmeckt Basmatireis.