

Rezept

Gedämpfter Paleo-Fisch mit Safran

Ein Rezept von Gedämpfter Paleo-Fisch mit Safran, am 28.06.2026

Zutaten

1 TL Ghee (ersatzweise Kokosöl)	½ Pck. TK-Zwiebel-Duo
1 Msp. rote Currypaste	1 Döschen Safranfäden
1 Prise gemahlene Kurkuma	200 ml Kokosmilch
50 ml Traubensaft	Salz
400 g Brokkoli	2 Stücke TK-Fischfilets (Lachs, Kabeljau oder Seelachs; je ca. 125 g, aufgetaut)
Pfeffer	80 g Flusskrebsschwänze (ersatzweise Garnelen)
1 EL Limettensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 540 kcal, 38 g F, 38 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Für die Sauce in einem Topf Ghee erhitzen und das Zwiebel-Duo darin anbraten. Die Currypaste mit Safran und Kurkuma dazugeben, kurz unterrühren. Mit Kokosmilch, Traubensaft und 50 ml Wasser ablöschen, leicht salzen. Sauce bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. kochen lassen.
2. Brokkoli putzen, in kleine Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. Die Röschen in dünne Scheiben schneiden. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Beides in einem Topf mit Dämpfeinsatz über kochendem Wasser 5 Min. dämpfen.
3. Flusskrebsschwänze in die Sauce geben und kurz ziehen lassen. Die Sauce mit Limettensaft und Salz abschmecken.
4. Den Brokkoli salzen, pfeffern und auf Teller verteilen, die Lachsfilets daraufsetzen. Alles mit der Sauce übergießen und servieren.