Rezept

Steinbeißer-Curry mit Brokkoli

Ein Rezept von Steinbeißer-Curry mit Brokkoli, am 25.04.2024

Zutaten

300 g	Steinbeißerfilet
2 Bund	Frühlingszwiebeln
500 g	Brokkoli
2 EL	Currypulver
1	kleine Dose Kokosmilch (160 ml)
	Pfeffer
1 EL	Zitronensaft
1	rote Chilischote
1 EL	Rapsöl
100 ml	Gemüsebrühe oder Fischfond
	Salz
2 EL	frisch gehacktes Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 397 kcal

Zubereitung

1. Das Steinbeißerfilet in mundgerechte Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

2. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Größere Zwiebeln längs halbieren. Die Chilischote putzen, waschen, die Kerne und Rippen entfernen und klein würfeln. Vom Brokkoli die Röschen abschneiden, die Stängel schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

3. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen und Frühlingszwiebeln, Chilischote und Brokkoliwürfel unter ständigem Rühren etwa 3 Min. anbraten, bis die Zwiebeln Farbe angenommen haben. Mit dem Currypulver bestäuben, durchrühren und mit Brühe und Kokosmilch ablöschen. Einmal kurz aufkochen und 2 Min. auf kleiner Flamme köcheln lassen.

4. Die Fischwürfel salzen und pfeffern. Fisch und Brokkoliröschen in den Topf geben, vorsichtig umrühren und zugedeckt 5 Min. ziehen lassen. Mit frisch gehacktem Koriandergrün bestreut servieren.