Rezept

Süßkartoffel-Rosenkohl-Curry mit pochiertem Lachs

Ein Rezept von Süßkartoffel-Rosenkohl-Curry mit pochiertem Lachs, am 04.06.2025

Zutaten

1	Süßkartoffel (ca. 300 g)
1 Stück	Ingwer (ca. 2 cm lang)
1 EL	Rapsöl
2 Stücke	Lachsfilet ohne Haut (à 100 g)
1 TL	Garam Masala (indische Gewürzmischung)
2 TL	Currypulver
400 g	Rosenkohl
1	Knoblauchzehe
1 Dose	stückige Tomaten (400 g)
	Salz
	Pfeffer
100 g	Joghurt (3,8 % Fett)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal, 17 g F, 38 g EW, 44 g KH

Zubereitung

1. Die Süßkartoffel schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Den Rosenkohl putzen, waschen und vierteln. Ingwer und Knoblauch schälen, fein hacken.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Ingwer und Knoblauch darin ca. 2 Min. andünsten. Süßkartoffelwürfel und Rosenkohl dazugeben und 2 Min. dünsten. Dann die Tomaten und 100 ml Wasser hinzufügen, aufkochen und das Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. garen.

3. Lachs mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Salz und Garam Masala einreiben. Nach der Garzeit das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken. Den Lachs obenauf legen und bei kleiner Hitze in 4-5 Min. gar ziehen lassen, das Gemüse sollte jetzt nicht mehr kochen.

4. Lachsfilets und Süßkartoffel-Rosenkohl-Curry auf zwei Tellern anrichten. Das Gemüse mit einem großen Klecks Joghurt toppen und mit Pfeffer übermahlen.