



## Fruchtiges Asia - Fisch - Curry

★★★

*Fisch & Meeresfrüchte*

**Vorbereitungszeit:** 15 Min. **Kochzeit:** 10 Min. **Gesamtzeit:** 25 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** Leicht **Portionen:** 4 portion(en) **Quelle:** malteotten.de

### ZUTATEN

**600** g Fischfilet(s) (Seelachs- oder Rotbarschfilets), TK  
**400** ml Kokosmilch  
**1** Paprikaschote(n), rot  
**1** Dose Aprikose(n) (Abtropfgewicht 250 g)  
**200** g Erbsen oder Bohnen (TK)  
**1** Zwiebel(n)  
**1** EL Currypaste, rote  
**200** ml Brühe  
Salz und Pfeffer  
Basilikum, frisch  
Zucker  
Curry  
evtl. Speisestärke

### NÄHRWERT

Calories: 290 kcal  
Serving Size: 1

### ZUBEREITUNG

Die Fischfilets auftauen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel würfeln und mit der Currypaste in etwas Öl anschwitzen. Kokosmilch und Brühe dazugeben und ca. 5 min. köcheln lassen.

Die Paprika putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Aprikosen abtropfen lassen (Saft auffangen) und vierteln. Alles zusammen mit dem Fisch dazugeben und ca. 10 min. garen. Ab und zu vorsichtig umrühren.

Zum Schluss alles mit Salz, Pfeffer, Curry, etwas Zucker und nach Belieben etwas Saft der abgetropften Aprikosen dazugeben. Wer mag, gibt ein paar Blätter frisches Basilikum drauf, und wem das Curry nicht sämig genug ist, der kann es mit etwas Speisestärke andicken - muss aber nicht. Dazu passt Reis oder Fladenbrot. Ohne Beilage 8,5 P. pro Person.