



Lachs in Curry-Kokos-Soße Mit Brokkolipüree

★★★★

Fisch & Meeresfrüchte

Vorbereitung 20 min • **Kochen** 10 min • **Portionen** 1 Portion •

Schwierigkeitsgrad Leicht • **Quelle** malteotten.de

ZUTATEN

125 g Lachsfilet(s) (TK)

250 g Brokkoli

120 ml Kokosmilch

1 TL Currypaste, rote

1 EL Kokosöl

Salz und Pfeffer

Muskat

ZUBEREITUNG

Das Lachsfilet antauen lassen.

Den Brokkoli in kleine Röschen teilen und in etwas Wasser in einem Topf so lange dünsten, bis er weich ist. Das Wasser abgießen.

Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, den Lachs darin von beiden Seiten anbraten. Die Currypaste hinzufügen und mitbraten. Danach mit der Hälfte der Kokosmilch ablöschen und auf niedriger Stufe etwas einköcheln lassen.

Die restliche Kokosmilch zum Brokkoli geben und alles mit einem Mixstab pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Den Lachs mit der Soße und dem Püree auf einem Teller anrichten und servieren.