



## Blumenkohl-Fisch-Curry

★★★★★

*Fisch & Meeresfrüchte*

**Vorbereitungszeit:** 30 Min. **Kochzeit:** 15 Min. **Gesamtzeit:** 45 Min.

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

### ZUTATEN

- 1 kg Blumenkohl
- 2 Möhre(n)
- ½ Bund Lauchzwiebel(n)
- 1 kleine Chilischote(n), rot
- 1 kleine Zwiebel(n)
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 500 g Kabeljaufilet(s)
- 1 EL Butterschmalz
- 1 TL Ingwer, frischer
- ½ TL Zucker
- 1 EL Currypulver
- 400 ml Kokosmilch
- 250 ml Gemüsebrühe
- ½ Bund Koriandergrün oder glatte Petersilie
- 2 EL Kokosraspel

### NÄHRWERT

Calories: 627 kcal  
Serving Size: 1

Kokos-Kräutern bestreuen.

Dazu passen Basmati-Reis und Fladenbrot.

### ZUBEREITUNG

Blumenkohl putzen, in Röschen teilen, waschen, abtropfen lassen. Möhren schälen, waschen, längs halbieren und schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen, schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Chilis längs aufschneiden, putzen, entkernen, in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Kabeljaufilet waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

In einer hohen Pfanne das Butterschmalz erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Möhren darin andünsten. Chili, Ingwer und Zucker zufügen, kurz mitdünsten. Currypulver darüber streuen, unterrühren. Mit Kokosmilch und Brühe aufgießen und zum Kochen bringen.

Blumenkohl in die Pfanne geben, zugedeckt bei mittlerer Hitze in 8-10 Minuten garen. Lauchzwiebeln und Fischstücke zum Curry geben. Alles noch so lange leicht weiterschmoren, bis Möhren und Blumenkohl gar sind, aber noch Biss haben.

Koriandergrün oder Petersilie waschen, trockenschütteln. Blättchen fein hacken und mit Kokosraspeln mischen. Das Curry salzen und mit