

# FISCH IN KOKOSSOSSE (NACH BELIEBEN MIT REIS)

## Zutaten (4 Personen)

- 500 g Kabeljaufilet ohne Haut
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 75 Zuckerschoten
- 4-5 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1-2 Chilischoten ( je nach Schärfe)
- 2-3 cm frischer Ingwer
- 2 EL Kokosöl
- 1 Msp gemahlener Kreuzkümmel
- 250 ml Fischfond
- 150 ml Kokosmilch
- Salz, Pfeffer
- Limettensaft
- 1 TL braune Senfsamen



## Zubereitung

Fischfilets waschen, abtupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Paprika waschen, putzen und in Stücke schneiden. Die Zuckerschoten waschen, putzen und der Länge nach in schmale Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das weiße hacken und das grüne in Stücke schneiden. Knoblauch schälen und mit der Chilischote klein hacken. Ingwer schälen und fein reiben.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Paprika, Zuckerschoten, Knoblauch, Chili, Weiß der Frühlingszwiebeln und Ingwer ca. 2 Minuten andünsten. Den Kreuzkümmel kurz mitschwitzen und mit Fischfond und Kokosmilch ablöschen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Fisch und Grün der Frühlingszwiebeln zum Curry geben und darin ca. 8 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Senfsamen ohne Fett anrösten und das Curry damit bestreuen.