



Fisch-Kürbis-Curry

Zutaten

600	g	Seelachs (bzw. Kabeljau oder Rotbarsch)
		Jodiertes Salz
1	TL	Rapsöl
1	Stange	Porree (Lauch)
1	Zehe	Knoblauch
200	g	Erbsen TK
1		rote Paprika
600	g	Hokkaido-Kürbis
1-2	EL	Curry
½	TL	Koriander
		Piment
etwas		Ingwer
100	g	fettarmer Joghurt
1	EL	gemischte Küchenkräuter



Zubereitung

Den Fisch säubern, salzen und in Stücke schneiden; den Porree in feine Ringe schneiden, Knoblauch schälen und fein hacken bzw. pressen. Öl im Schmortopf bzw. einer großen Pfanne erhitzen, Porree darin anbraten, mit Knoblauch, Curry, Koriander und Piment würzen. Den Kürbis von Kernen und inneren Fasern befreien und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden, die Paprika waschen, entkernen und fein würfeln. Ingwer schälen und reiben. Nach 5 Minuten die Erbsen, Paprika, Ingwer und den Kürbis zugeben. Alles 10 Minuten garen. Den Fisch in den Schmortopf geben und kurz Garziehen lassen. Das Curry abschmecken und mit Salz, Pfeffer und Curry nachschmecken. Den Joghurt mit den Kräutern vermengen und vor dem Anrichten über das Fischcurry geben.

Dazu serviert man Reis.

Nährwerte pro Person

bei 4 Portionen

Kilokalorien	:	272	Kilojoule	:	1137
Eiweiß	:	40 g	Ballaststoffe	:	6,3 g
Fett	:	4 g	Cholesterin	:	128 mg
Kohlenhydrate	:	19 g			