

# HAUPTGERICHTE

## FISCH KÜRBIS CURRY



30 Minuten



2 Portionen



einfach



pro Portion 357 kcal

### ZUTATEN

250 g festkochende  
Kartoffeln

250 g Hokkaido-Kürbis

½ gelbe Paprika

½ rote Paprika

1 kleine Zwiebel

1 EL Rapsöl oder Kokosfett

1 TL gelbe Currypaste

200 ml Kokosmilch  
(ungesüßt, aus der Dose)

100 ml Gemüsebrühe

250 g Fischfilet (z. B. Kabel-  
jau oder Viktoriabarsch)

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Ein Spritzer Zitrone

Nach Geschmack frische  
Minze oder Koriander

### ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln schälen. Den Kürbis waschen und beides in ca. 1 ½ cm groß würfeln. Die Zwiebel schälen und würfeln. Das Kokosfett in einer tiefen Pfanne oder einem Topf erhitzen. Die Currypaste darin 1 Min. anrösten. Dann die Zwiebel dazugeben und 1-2 Min. andünsten. Die Kokosmilch und die Gemüsebrühe dazugeben und alles aufkochen lassen. Die Paprika halbieren, entkernen und würfeln.

Die Kartoffelwürfel und Paprika in die kochende Kokosmilch geben und ca. 10-15 Min. garen. Den Kürbis hinzugeben und alles zusammen 5-8 Min. garen. In der Zwischenzeit den Fisch abbrausen, trocken tupfen, in 2 cm große Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Zur Kartoffel-Kürbis-Mischung geben und in 5 Min. bei kleiner Hitze gar ziehen lassen. Abschließend das Fisch-Curry mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, evtl. mit Minze oder Koriander garniert servieren.

**Tipp:** Schmeckt auch mit Geflügelfleisch oder Tofu anstatt Fisch.

### NÄHRWERTE

