

GOLDEN BOWL MIT SEEFISCH

Zutaten (4 Personen)

- 1 Fenschelknolle
- 2-3 cm Ingwer
- 200 g Kirschtomaten
- 200 g grüne Bohnen
- 1 EL schwarze Senfsaat
- 1 rote Chilischote
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 3 EL gelbe Currypaste
- 1 EL Tomatenmark
- 400 ml Kokosmilch
- 200 ml Gemüsebrühe
- 400 g Heilbutt oder Kabeljau
- Saft einer halben Limette



Zubereitung

Fischfilets waschen, abtupfen und in grobe Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten halbieren. Fenschel putzen, waschen, Strunck entfernen und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und in sehr kleine Stücke hacken. Chilischote ebenfalls in sehr kleine Stücke schneiden. Bohnen putzen, waschen und halbieren.

Senfsaat im heißen Öl ca. 2 Minuten anbraten. Fenschel zufügen, salzen und ca. 5 Minuten mitbraten. Ingwer und Chili hinzugeben. Currypaste und Tomatenmark einrühren und ca. 3 Minuten unter ständigem Rühren braten. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen. Bohnen hinzufügen und aufkochen. Zugedeckt 10 Minuten garen lassen. Fischfilets und Tomaten hinzufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Dazu passt Reis.