






Dorschloins auf Kokoslinsen

 Leicht  25 min  2 Personen

Zutaten

- 2 Dorsch- oder Kabeljaufilets
à 160g
Art.-Nr. 82475 auf
www.deutscheesee.de/shop
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Chilischote
- Frischer Koriander
- 1 EL Öl
- 1 TL Kurkuma, gemahlen
- 75 g rote Linsen
- 200 g stückige Tomaten
- 200 ml Kokosmilch
- 300 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 2 EL Limettensaft

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Zunächst die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote und den frischen Koriander waschen und dann ebenfalls fein hacken.

Schritt 02

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zuerst die Zwiebel und die Chili darin einige Minuten dünsten, dann den Knoblauch zugeben und weiterdünsten, bis die Zwiebel glasig ist. Die Kurkuma einstreuen und wenige Sekunden mitdünsten, dann sofort Linsen, Tomaten, Kokosmilch und Brühe zufügen. Vorsicht, wenn die Kurkuma zu lange brät, wird sie bitter! Das Ganze lassen Sie aufkochen, dann reduzieren Sie die Hitze und lassen es etwa 20 Minuten leise köcheln.

Schritt 03

In dieser Zeit bereiten Sie die Dorschloins vor: Von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel kräftig würzen und den Limettensaft darüberträufeln. Das Fischfilet in den letzten 6-8 Minuten auf die Linsen legen. Zugedeckt garen, dann mit Koriander bestreut servieren. Dazu passt eine Wildreismischung hervorragend.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür