






Kabeljau auf Kürbis

 Mittel  40 min  4 Personen

Zutaten

- 2 Kabeljaufilets à 150 g
Art.-Nr. 82475 auf
www.deutscheesee.de/shop
- 1,2 kg gelbfleischiger Kürbis
- 250 g Porree
- 1 Chilischote
- 40 g Ingwer
- 2 Limetten
- Öl zum Anbraten
- 400 ml Kokosmilch
- 125 ml Gemüsebrühe
- Salz
- 1 Bund Koriander

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Kürbis schälen und von den Kernen befreien. Kürbisfleisch in Scheiben und Porree in Ringe schneiden. Chilischoten entkernen und ebenfalls in kleine Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Etwas Limettenschale abreiben, Limetten auspressen und den Saft auffangen.

Schritt 02

Kabeljaufilets waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Jeweils die Hälfte des Limettenabriebs, des Ingwers und der Chili vermengen. Den Fisch mit dieser Paste einreiben und wenige Minuten einwirken lassen.

Schritt 03

Öl in einem Topf erhitzen und Kürbis, Porree, Ingwer und Chili darin anschwitzen. Mit Kokosmilch, Gemüsebrühe, Limettenabrieb und der Hälfte des Limettensaftes ablöschen. 5 Minuten köcheln lassen und mit Salz abschmecken.

Schritt 04

Kabeljaufilets in einer heißen Pfanne mit Öl von jeder Seite 2-3 Minuten anbraten. Limettensaft über den Fisch träufeln und mit etwas Salz abschmecken. Koriander klein schneiden, unter das Gemüse heben und zusammen mit den Kabeljaufilets in einem tiefen Teller anrichten. Dazu passt Basmatireis.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür