

Curry-Kokos-Fischeintopf

Zutaten (für 2 Personen):

- 500 ml Gemüsebrühe
- 250 ml (fettreduziert, mind.12% Fett) Kokosmilch
- 1 Schote rote Chili
- 1 Zehe Knoblauch
- 20 g Ingwer
- 2 TL gelbe Thai-Currypaste
- 200 g Brokkoli
- 150 g Salatgurke
- 1 kleine Schote rote Paprika
- 100 g tiefgekühlte Erbsen
- 250 g Kabeljaufilet
- 125 g rohe, geschälte Garnelen
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 6 Stiele Koriandergrün
- 2 EL Limettensaft

Die Brühe und die Kokosmilch in einem Topf langsam aufkochen. Inzwischen die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Chili, Knoblauch und Ingwer mit der Currypaste zur Kokosbrühe geben und alles mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Die Gurke schälen, längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel entfernen und die Hälften quer in dünne Scheiben schneiden. Die Paprikaschote längs halbieren, entkernen, waschen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Brokkoli, Gurke, Paprika und tiefgekühlte Erbsen in der Würzbrühe etwa 3 Minuten köcheln lassen.

Das Kabeljaufilet waschen, trocken tupfen und in etwa 3 cm große Stücke schneiden. Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Kabeljau und Garnelen mit Salz und leicht mit Pfeffer würzen, auf das Gemüse setzen und mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze etwa 6 Minuten gar ziehen lassen.

Inzwischen das Koriandergrün waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und grob hacken. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken, dabei nur vorsichtig rühren. Mit dem Koriandergrün bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion:

470 kcal, 42 g Eiweiß, 22 g Fett, 19 g Kohlenhydrate, 8 g Ballaststoffe, 2 BE

Empfehlenswert bei:

Adipositas
COPD
Diabetes
Fettleber
Fibromyalgie
Hashimoto
Metabolisches Syndrom
Multiple Sklerose
PCO-Syndrom

Sodbrennen / Reflux (Knoblauch, Chili und Paprika nur nach individueller Verträglichkeit)

Wechseljahresbeschwerden

Zöliakie (bei industriell verarbeiteten Produkten auf die Kennzeichnung als "glutenfrei" achten)

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 16.01.2023

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen