

10 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



25 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Fischfilet
- Ingwer (ein fingerkuppen-großes Stück)
- 300 g Tomaten
- 1 EL Kokosöl
- 100 g Blattspinat (frisch)
- ½ Limette
- 400 ml [Kokosmilch](#)
- 1 EL Koriander (frisch, gehackt)
- 1 EL Gemüsebrühe
- 2,5 EL Currypaste (gelb)
- 2 Knoblauchzehen



Zubereitung:

1. Schäle den Knoblauch und den Ingwer. Würfel sie klein. Wasche die Tomaten und schneide sie in Stücke.
2. Verrühre die Kokosmilch mit dem Gemüsebrühpulver und der Currypaste.
3. Wasche den Fisch und würfel ihn.
4. Erhitze das Öl im Wok oder in einer großen Pfanne. Brate Knoblauch und Ingwer darin an. Gib die Tomaten dazu und röste sie 2 Minuten mit.
5. Gieße die Currysoße an und lass sie 5 Minuten köcheln. Gib etwas Wasser hinzu, wenn dir die Sauce zu dickflüssig ist.
6. Gib den Fisch hinein und lass ihn 3 Minuten in der Sauce gar ziehen, während sie leicht vor sich her kocht. Rühre den Spinat unter und warte, bis er zusammengefallen ist. Schmecke das Fischcurry dann mit Salz und Limettensaft ab.



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf **familienkost.de** und stöber in unserem **Shop**.

