



Kürbis-Fisch-Curry

Für 4 Portionen

Zutaten:

- 1 Kürbis (ca. 500g)
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
 - Salz
- Frisch gemahlener Pfeffer
- 2-3 TL mittelscharfes Paprikapulver
 - 1 EL mildes Currypulver
 - 400ml Gemüsebrühe
 - 400g Fischfilet nach Wahl
 - Saft von einer ½ Zitrone
- 1 EL geröstete Pinienkerne und Koriander zum Garnieren

Zubereitung:

- 1) Kürbis schälen, entkernen, die Innenfasern entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.
- 2) Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig schmoren. Ingwer und Kürbiswürfeln unterrühren und kurz mitschmoren. Gewürze und Gemüsebrühe hinzufügen und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis gar ist.
- 3) Inzwischen das Fischfilet waschen, trocknen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Kürbis geben und mitgaren.
- 4) Das Curry noch einmal pikant abschmecken und mit Pinienkernen und Koriander garniert sofort servieren.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten, Pro Portion ca. 23 g E, 3 g F, 9 g KH, 157 kcal/558 kJ

Guten Appetit wünscht Ihr Fisch Klaassen Team