

# Fruchtiges Kokos-Fisch-Curry

○ Leicht

Zutaten für 4 Personen

## Zubereitungszeit:

Arbeitszeit: 16 Min.

Vorbereitungszeit: 15 Min.

Kochzeit: 20 Min.

1	große Zwiebel
2	Karotten
4	Frühlingszwiebeln
1	rote Paprikaschote
1	rote Chili
2 TL	Bio-Kokosöl
80 g	Bio Kokosmus
600 ml	Gemüsebrühe
¼	Ananas
1	Orange
2	Fischfilets
	Bio Kokosblütensirup
	Currypulver
	Salz
	roter und schwarzer Pfeffer
	Cayennepfeffer
	Zitronengraspulver
	frischer Koriander

1 Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

2 Karotten schälen und in Scheiben schneiden.

3

Geputzte Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

---

4

Paprikaschote von den Samen befreien und in Streifen schneiden.

---

5

Chilischote längs halbieren, von den Samen befreien und sehr fein schneiden.

---

6

Ananas in mundgerechte Würfel schneiden.

---

7

Orange schälen und das Fruchtfleisch würfeln. Dabei die weißen Hautfäden entfernen.

---

8

Kokosöl in einer großen Pfanne oder im Wok erhitzen und die Zwiebel darin anbraten.

---

9

Etwas Kokosblütensirup zum Karamellisieren darüber geben und durchrühren.

---

10

Karotten, Frühlingszwiebeln, Paprika und Chili zugeben und 5 Minuten unter stetigem Rühren mitbraten.

---

11

Kokosmus grob würfeln, zum Gemüse geben, mit der Gemüsebrühe aufgießen und umrühren.

---

12

Ananas- und Orangenwürfel dazugeben.

---

13

Mit Salz, Currypulver, Cayennepfeffer, Zitronengraspulver, frisch gemahlenem roten und schwarzem Pfeffer würzen.

---

14

Nach 10 Minuten das gewürfelte Fischfilet zugeben und ca. 5 Minuten mitdünsten.

---

15

Mit frischen Korianderblättern garniert servieren.

---



**Tipp:**

Falls die Soße zu stark eindickt, noch etwas Brühe aufgießen.