

# Mein LIEBLINGSGERICHT für euch!

Ich bin **Claudia**,  
waschechte Berlinerin und  
arbeite seit 2009 als Diät-  
assistentin im Versorgungs-  
zentrum 2. Heute möchte ich  
euch ein weiteres Lieblings-  
gericht vorstellen.

**Indisches FISHCURRY**  
mag ich besonders gern,  
weil Fisch gesund & lecker ist  
und mit indischer Note den  
besonderen Geschmack  
bringt.

Ich wünsche euch  
einen Guten Appetit!



# Indisches Fischcurry von Claudia

für 4 Portionen



1 - 2 mittelgr.  
Zwiebeln



3 - 4  
Knoblauchzehen



1 kl. Stück  
Ingwer



500g frische  
Tomaten



500g  
Seelachsfilet



100g TK  
Brechbohnen



1 EBL  
Sonnenblumenöl



1 kl. Dose  
Kokosmilch



2 Teel.  
Balsamico Essig



1 EBL  
Salz



1 EBL  
Kurkuma



1 EBL  
Chiliflocken



1 EBL gem.  
Kreuzkümmel



1 EBL gem.  
Koriander



1 EBL  
Zucker

- 1 Zwiebeln schälen und würfeln. Knoblauch & Ingwer ebenfalls schälen und fein hacken. Zwiebeln & Knoblauch für ca. 2 Minuten in Öl andünsten. Anschließend den Ingwer hinzufügen.
- 2 Salz, Kurkuma, Chili, Kreuzkümmel & Koriander dazugeben und ebenso für ca. 1 Minute mit dünsten.
- 3 Die Tomaten waschen, würfeln und mit in den Topf geben. Alles zusammen für ca. 5 Minuten köcheln lassen.
- 4 Mit Kokosmilch ablöschen und mit Zucker & Balsamico für weitere 5 Minuten köcheln lassen.
- 5 Den Seelachs in Würfel schneiden und zusammen mit den Bohnen in der Sauce für ca. 8 - 10 Minuten garen.
- 6 Das Fischcurry mit Reis anrichten und servieren.  
**Wer mag kann das Curry noch mit frisch gehacktem Koriander bestreuen.**

## Nährwerte pro Portion

kj	kcal	Fett	geFS	KH	Zuck	EW	Salz
844	200	10g	5g	8g	5g	20g	2g