

# FISCH-KARTOFFELCURRY MIT KOKOS

Currygerichte stehen bei uns ziemlich häufig auf dem Tisch. Gerade unter der Woche sind sie oft schnell gemacht, man ist flexibel mit den Zutaten und in den meisten Fällen schnappe ich mir einfach ganz spontan etwas aus dem Gemüsefach und zaubere daraus ein Curry mit Huhn, Fisch oder eine vegetarische Variante. Die Portion für den kleinen Mann gebe ich meistens zuerst auf den Teller und würze für mich und Bessere Hälfte dann noch mit einer extra Prise Chili nach – so können wir alle das Abendessen genießen. Mein Fisch-Kartoffelcurry mit Kokos und Brokkoli habe ich diesmal mit Dill gewürzt. Dill verwende ich sonst wirklich selten bis nie in Currys und die Kombination hat mir so gut gefallen, dass ich das Rezept unbedingt mit euch teilen möchte!



## ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN:

200g Kabeljau

1 EL Kokosöl

1 TL Kurkuma

1 TL Currypulver

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Daumen großes Stück Ingwer

1/2 Aubergine

2-3 Karotten

1/2 Brokkoli

200g kleine Kartoffeln, z.B. Drillinge

1 Limette

1/2 Bund Dill

1 Prise Chili

Salz

400ml Wasser

#### ZUBEREITUNG:

Den Ingwer, die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln.

Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Den Brokkoli in Röschen schneiden, die Aubergine und die Kartoffeln in mundgerechte Stücke würfeln.

Den Fisch auf Gräten prüfen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Der Kabeljau neigt dazu zu zerfallen, wenn ihr das nicht mögt könnt ihr natürlich auch einen anderen Fisch nehmen.

Das Kokosöl in einem großen, beschichteten Topf\* erhitzen. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch hinein geben und kurz anschwitzen. Kurkuma und Curry einrühren und eine Minute mit anrösten bis es traumhaft nach Kokoscurry duftet.

Karotten, Aubergine und Kartoffeln dazu geben. Alles gut umrühren, 2-3 Minuten anschwitzen, salzen und dann mit Wasser ablöschen. Den Deckel auflegen und alles 7 Minuten sanft köcheln lassen. Dann den Brokkoli untermengen und das Kokos-Curry weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Am Ende den Fisch und den fein gehackten Dill dazu geben, die Hitze ausschalten und den Fisch 2 Minuten gar ziehen lassen.

Das Fisch-Kartoffelcurry mit Limettensaft, Salz und Chili abschmecken. Bei Bedarf noch etwas Wasser dazu geben oder falls es euch zu scharf geworden ist etwas Joghurt einrühren.

Das Curry auf tiefe Teller verteilen und sofort servieren.

Lasst es euch schmecken!

