



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Alaska-Seelachswürfel in Curry-Kokos-Sauce

Zutaten für 4 Personen:

400 g reife Ananas
800 g Süßkartoffeln
80 g rote Zwiebeln
2 frische Knoblauchzehen
insgesamt 50 ml Erdnussöl
20 g gelbe Currypaste
600 ml Kokosmilch
Limettensaft, zum Abschmecken
Salz
2 feine Lauchzwiebeln
½ Bund Koriander
120 g Surimi
4 Alaska-Seelachsfilets à 180 g
20 g Grieß
20 g Butter

Zubereitung:

1. Ananas sowie Süßkartoffeln von der Schale befreien und zentimetergroß würfeln. Zwiebeln sowie Knoblauch abziehen und blättrig schneiden.
2. Ananas in einer hohen beschichteten Pfanne in 10 ml Erdnussöl scharf anbraten, dann herausnehmen. Zwiebeln sowie Knoblauch mit weiteren 20 ml Öl in die Pfanne geben und leicht anbraten.
3. Currypaste dazugeben und unter Rühren ebenfalls anrösten, dann mit Kokosmilch ablöschen und zusammen mit Süßkartoffeln 10 Minuten garen. Die letzte Minute die Ananas wieder dazugeben und alles mit Limettensaft sowie Salz abschmecken.
4. Währenddessen Lauchzwiebeln putzen und sehr fein schneiden. Koriander von den Stielen zupfen und grob hacken. Surimi klein schneiden. Fischfilets kalt abbrausen, würfeln und sorgfältig trocknen, dann mit Grieß bestäuben und in einer Pfanne in dem restlichen Öl auf beiden Seiten 1-2 Minuten scharf anbraten. Butter dazugeben, salzen und weitere 2 Minuten bei kleiner Hitze fertig garen, dabei einmal wenden.
5. Zusammen mit den Lauchzwiebeln, dem Koriander und dem Surimi auf dem Curry anrichten.

Zubereitungszeit: 45 Min.

Nährwerte:

Energie: 690 kcal/ 2890 kJ
Eiweiß: 47 g
Fett: 25 g
Kohlehydrate: 64 g

