Kokos-Curry mit Lachs & Süßkartoffeln

Skill Level: EASY

4 Personen

Zutaten:

150g	Naturreis
1	Zwiebel
3	Knoblauchzehen
20g	frischen Ingwer
1/2 TL	Chilipulver
2	Süßkartoffeln
3 Stangen	Sellerie
1 Bund	Koriander
400g	Lachsfilet (Bio!)
1/2-1 TL	Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma
150ml	Kokosmilch
300ml	Gemüsebrühe ohne Hefe
2 EL	Sojasauce
1 EL	Kokosöl

Mindful Fit
ANN-KATRIN BUSCHE

Kokos-Curry mit Lachs & Süßkartoffeln

Skill Level: EASY

Zubereitung:

1. Reis nach Packungsanweisung etwa 35 Minuten kochen.
2. Inzwischen Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Sellerie putzen, waschen und klein schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Lachsfilet abspülen, trocken tupfen und grob würfeln.
3. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Gewürze darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten andünsten. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen und aufkochen.
4. Sellerie und Süßkartoffeln dazugeben und bei kleiner Hitze 10 Minuten garen. Lachs hinzufügen und weitere 5 Minuten garen. Kokos- Curry nach Geschmack mit Sojasauce würzen. Mit Reis und Koriander servieren.

Mindful Fit
ANN-KATRIN BUSCHE