



## Buntes Fisch-Curry

### Zutaten

- 250 g Lachsfilets
- 250 g Kabeljaufilets
- 2 EL Limettensaft
- 100 g Möhren
- 50 g Frühlingszwiebeln
- 100 g Zuckerschoten
- 1 rote Chilischote(n)
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 165 ml Kokosmilch
- 64 g Maggi Für Genießer Curry Sauce
- etwas Salz

### Zubereitung

1. Lachs-Filet und Kabeljau-Filet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Mit Limettensaft beträufeln und mit Salz würzen.
2. Möhre putzen, waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren. Chilischote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in dünne Streifen schneiden.
3. In einem Wok oder einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Das Gemüse darin ca. 2-3 Min. andünsten.
4. Kokosmilch mit Wasser auf 500 ml ergänzen und zugießen. MAGGI Für Genießer Curry Sauce einrühren und zum Kochen bringen.
5. Die Fisch-Würfel zugeben und bei geringer Wärmezufuhr 2-3 Min. köcheln lassen. Dazu Basmati-Reis servieren.

### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	22 g
Energie	379 kcal
Fett	16 g
Protein	37 g

🕒 28 Minuten

⊕ 3 Portionen