

Fischcurry



300 g	Möhren
350 g	Porree (Lauch)
500 g	Seelachsfilet
4 EL	Cashewkerne
50 g	Mehl
	Salz
	Curry
4 EL	Öl
1 Dose(n) (à 400 ml)	ungesüßte Kokosmilch
1 TL	Gemüsebrühe (instant)

Zubereitung

- 1 Gemüse schälen bzw. putzen, waschen und fein schneiden. Fisch abspülen, trocken tupfen und in Würfel schneiden.
- 2 Cashews in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Mehl und etwas Salz mischen. Fisch darin wenden. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Fisch darin rundherum ca. 4 Minuten braten, herausnehmen. 2 EL Öl im Bratfett erhitzen, Gemüse darin andünsten. Mit 1 EL Curry bestäuben, anschwitzen. Kokosmilch, $\frac{1}{4}$ l Wasser und Brühe zufügen, aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln. Fisch im Curry erwärmen, abschmecken und mit Cashews bestreuen. Dazu: Reis.