

Kokos-Curry-Spinat mit Fisch

Gesamtzeit: 25 min.
Portionen: 2



Zutaten:

300 g Blattspinat, jung
2-3 kleine Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Bio-Limette
250 g, TK-Dorsch (aufgetaut)
Salz
Pfeffer
Kokosfett
nach Belieben einige Kokosraspel
1 TL Currypulver
ggf. 1 Prise Zucker
200 ml Kokosmilch
250 g gegarter Basmati-Reis

Anweisungen:

Blattspinat verlesen, waschen und trockenschleudern. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Limette waschen, trocknen, etwas Schale fein abreiben und Limettensaft auspressen.

Den Fisch salzen und pfeffern.

Fisch in eine nicht zu heiße Pfanne mit etwas Kokosfett geben. Die Limettenschale auf den Fisch geben und nach Belieben mit Kokosraspeln bestreuen.

Bei mittlerer Temperatur garen, einmal wenden und in der Pfanne auf eine Seite schieben.

Auf die andere Seite das Currypulver streuen und mit dem Bratfett verrühren. Limettensaft nach Gefühl zugeben und Curry darin auflösen.

Kokosmilch zugießen und vorsichtig durchschwenken, dass der Fisch nicht zerfällt. Mit Salz und nach Belieben mit Zucker würzen. Etwas ziehen lassen.

Inzwischen in eine heiße Pfanne Kokosfett geben. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig anbraten. Spinat daraufgeben, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz mitdünsten, bis er zusammenfällt.

Spinat in eine Schale geben. Fischfilet darauf setzen und die Sauce rundum träufeln, nach Belieben mit Kokosraspeln bestreuen. Mit Reis und restlicher Sauce servieren.