
Typ: Fisch **Quelle:** essen & trinken *****

Bemerkungen: Besonders einfach! Vorsicht: nicht zu viel Limettensaft; wird sonst zu sauer. Geht auch mit europäischem Basilikum.

Zutaten: Für 4 Portionen

600 g Lachsfilet (ohne Haut und Gräten)
1 Limette
3 El Sojasauce
150 g schlanke Möhren
150 g Zucchini
1 Bund Frühlingszwiebeln
3 Kaffirlimetten-Blätter
4 El Öl
10 g grüne Curry-Paste
1 Dose ungesüßte Kokosmilch (400 ml)
8 Stiele Thai-Basilikum

Rezept: 1. Das Lachsfilet in 3 cm große Stücke schneiden. 2-3 El Limettensaft auspressen und mit der Sojasauce verrühren. Den Lachs mit der Limetten-Sojasauce beträufeln. 10 Minuten ziehen lassen, dabei einmal wenden.

2. Die Möhren schälen und quer in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zucchini putzen, längs halbieren und in 0,5 cm dicke Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und nur die weißen und hellgrünen Teile in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Kaffirlimetten-Blätter in feine Streifen schneiden.

3. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Möhren darin mit der Curry-Paste 1 Minute bei mittlerer Hitze dünsten. Mit Kokosmilch auffüllen, die Kaffirlimetten-Blätter dazugeben und 4 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Dann den Lachs mit Marinade und Zucchini zugeben und weitere 5 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Nach 4 Minuten die Frühlingszwiebeln dazugeben. Thai-Basilikumblätter abzupfen und grob schneiden. Das Fisch-Curry anrichten und mit Thai-Basilikumblättern bestreuen. Dazu passt Basmati-Reis.

ZEIT: 25 min, plus Garzeit 10 Minuten

pro Portion 577 kcal, 32 g Eiweiß, 44 g Fett, 8 g KH