

Weißkohl-Curry mit gebratenem Kabeljau

Für zwei Personen

Für das Curry:

250 g Weißkohl	1,5 festk. Kartoffeln	50 g TK-Erbesen
2 Rispen Tomaten	5 cm Ingwer	1 Lorbeerblatt
$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Koriander	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ TL Garam Masala	1 Prise Chilipulver	1 EL Keimöl

Salz

Für den Kabeljau:

1 Kabeljaufilet	1 Zitrone	2 EL Olivenöl
Mehl	Salz	Pfeffer

Für das Curry:

Den Kohl putzen, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden.

Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen, halbieren, die Kerne und Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Ingwer fein reiben.

Keimöl in einem Topf erhitzen und die Kartoffelwürfel unter Rühren ca. 5 Minuten goldbraun anbraten, dann herausnehmen. Nun Kohl in den Topf geben und das Lorbeerblatt, Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel und Ingwer untermengen. Kartoffelwürfel wieder in den Topf geben und mit ca. 50 ml Wasser aufgießen. Zugedeckt ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Ggf noch etwas Wasser angießen.

Dann Erbsen und Tomatenwürfel mit in den Topf geben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse sollte gar, aber noch bissfest sein.

Curry mit Garam Masala, Chilipulver und Salz abschmecken.

Für den Kabeljau:

Kabeljau waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und leicht bemehlen. Fisch in einer Pfanne in etwas Öl von beiden Seiten goldbraun braten. Zitrone halbieren, Saft auspressen und Fisch mit Zitronensaft beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Daniela Grosse am 03. Februar 2021