

DORSCHFILET MIT KOKOS-LINSENPÜREE

Kategorie: **ABENDESSEN** **FISCH** **MITTAGESSEN**



Zutaten für 1 Portion:

- 100 g Dorsch/Kabeljau
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 300 g Möhre
- 1 Stück Zwiebel
- 2 Teelöffel Kokosöl
- 0.5 Teelöffel Curry
- 100 ml Gemüsebrühe
- 70 ml Kokosmilch
- 30 g Linsen (rot)
- 0.5 Teelöffel Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

Die Dorschfilets waschen, abtupfen. Mit etwas Öl bestreichen und mit Salz und Pfeffer gewürzt in Alufolie einwickeln. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen bei ca. 180 °C für ca. 20 Minuten backen. Je nach Dicke der Filets die Backzeit verlängern oder verkürzen.

Möhren schälen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. In einem Topf mit Kokosöl anschwitzen. Currypulver hinzugeben und kurz mit anrösten. Die Möhrenstücke mit zu der Zwiebel und dem Curry geben.

Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen. Für ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die Linsen hinzugeben und für weitere 10 Minuten kochen.

Anschließend alles pürieren und mit Salz und Curry abschmecken. Den fertig gegarten Fisch mit etwas Zitronensaft beträufeln und auf dem Püree anrichten.