

Fischfilet in Kokossauce mit Süßkartoffeln

Zubereitet mit: Knorr

ca. 45 min | normal

Zutaten

für 2 Portionen

- 300 g Süßkartoffeln
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Butternut Kürbis Fruchtfleisch
- 1 kleine Karotte
- 1 kleine rote Paprikaschote
- 200 ml Kokosmilch light (fettreduziert, 12% Fett)
- 1 Beutel KNORR Fix Gelbes Gemüse Curry 30 g
- 250 g Dorsch-/Kabeljaufilet (2 Stück à 125 g)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 EL gehackter Dill

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	2657 kJ
Energie (Kilokalorien):	637 kcal
Fett:	29 g
davon gesättigte Fettsäuren:	14 g
Kohlenhydrate:	58 g
davon Zucker:	18 g
Ballaststoffe:	11 g
Eiweiß:	29 g
Salz:	1,7 g

Zubereitung

1. Süßkartoffeln waschen und in 2 cm breite Stücke schneiden. Eine Auflaufform mit etwas Olivenöl ausstreichen. Süßkartoffeln zugeben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C) ca. 20 Minuten garen.

2. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Butternut Kürbis schälen und in dünne Scheiben schneiden. Karotte schälen und in dünne Streifen schneiden. Paprika entkernen und in dünne Spalten schneiden.

3. In einer großen Pfanne im restlichen Olivenöl Zwiebeln, Knoblauch, Kürbis, Karotte und Paprika für ein paar Minuten anbraten. Kokosmilch und 200 ml Wasser zufügen. Knorr Fix Gelbes Gemüse Curry einrühren und aufkochen. Fischfilet abwaschen, trocken tupfen und in die Sauce legen. Zugedeckt 3-5 Minuten bei schwacher Hitze garen. Den Fisch vorsichtig wenden und weitere 3-5 Minuten garen.

4. Fischfilet vor dem Servieren mit Zitronensaft beträufeln. Mit Petersilie und Dill bestreuen. Süßkartoffeln dazu reichen.

Zubereitungszeiten des Rezepts
Vorbereitungszeit: 20 min Kochzeit: 25 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen