



## FISCHRAGOUT MIT FRÜCHTEN

### Zutaten für 4 Portionen

- 300 g Kabeljau (aus nachhaltigem Fischfang)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Zwiebel
- 200 g Kürbis geputzt und entkernt, z. B. Hokkaido
- 1 Apfel
- 4 mittlere Kartoffeln
- 1 TL Ingwer
- 2 EL Rapsöl
- 125 ml Gemüsebrühe
- 40 g Joghurt
- 40 ml Kokosmilch
- 2 TL mittelscharfes Currypulver
- Jodsalz mit Fluorid
- Pfeffer aus der Mühle
- Basmatireis als Beilage



### Zubereitung

1. Zwiebeln und Kartoffel schälen und würfeln. Kürbisfleisch in dünne Stifte schneiden. Äpfel waschen, vierteln, die Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden.
2. Die Zwiebeln, Kartoffeln, die Äpfel und den Kürbis mit 1 EL Öl in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. anschwitzen.
3. Währenddessen Fischfilet waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Den Fisch abtropfen lassen. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erwärmen und den Fisch darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten ca. 5 Min. anbraten und herausnehmen.
4. Das Gemüse mit Curry bestäuben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brühe, Kokosmilch und Joghurt unterrühren. Das Ragout zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 5 Min. ziehen lassen. Ganz zum Schluss den Fisch einlegen und gar ziehen lassen. Reis dazu reichen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten



Nährwerte pro Portion:

Energie	247	kcal
Eiweiß	17,9	g
Fett	8,97	g
davon gesättigte Fettsäuren	1,44	g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	1,92	g
Kohlenhydrate	21,1	g
Ballaststoffe	2,98	g

