

# Rezept des Monats April 2025

## Kokos-Limetten-Fisch



### Zutaten: (für 4 Personen)

Pro Portion: kcal: 132 / Eiweiß: 7g / F: 9g / KH: 6g

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 große rote Chilischote
- 1 rote Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Limette
- 4 Stück Kabeljaufilet (à ca. 150g)
- 3 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- 400 ml ungesüßte Kokosmilch
- bei Bedarf: Koriander

### Zubereitung:

1. Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken. Chilischote putzen, längs aufschneiden, entkernen, waschen und fein schneiden. Paprika putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Limette halbieren und auspressen.
2. Fisch abspülen und gut trocken tupfen. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Fisch darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 2 Minuten abraten. Salzen und herausnehmen.
3. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch, Ingwer, Chili und Paprika darin 2-3 Minuten andünsten. Mit Kokosmilch und 125 ml Wasser ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen lassen, den Fisch hinzugeben und alles zusammen zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln.
4. Lauchzwiebeln, Limettensaft und -schale in die Kokossoße einrühren. Würzen, gegebenenfalls Koriander hinzufügen und servieren.