

## Rezepturen (Rezepturen für 4 Personen)

### FISCH AUF GRÜNKOHL CURRY

#### Zutaten:

500 g	Grünkohl , (gezapft)
1 Stk.	Zwiebel weiss oder rot
20 g	frischen Ingwer
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 Stk.	Apfel
2 EL	Öl
1/2 TI	Currypulver
etwas	Salz
1.5DL	Gemüsebrühe
1 Stk.	Bio-Limette
400 g	Saibling, Zander oder Pangasius
etwas	Cayennepfeffer

#### ZUBEREITUNG

500 g Grünkohl (gezapft) waschen und trocken schleudern. Kohl mit einem großen Messer grob hacken. 1 Zwiebel würfeln. 20 g frischen Ingwer dünn schälen. Ingwer und 1 Knoblauchzehe fein hacken. 1 Apfel vierteln und entkernen. Viertel in je 3 Spalten schneiden.

2 EL Öl in einem flachen Topf erhitzen. Apfelspalten darin bei mittlerer Hitze 2 Min. braten, wenden und mit 1/2 TI Currypulver bestäuben. Äpfel 1 weitere Min. braten, dann herausheben.

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer im Bratfett glasig dünsten. Grünkohl zugeben, etwas Salz zugeben und unter Rühren 5 Min. zusammenfallen lassen. 150 ml Gemüsebrühe zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min. dünsten.

1 Bio-Limette waschen, in 6 Scheiben schneiden. 400 g Fisch nach Belieben (Zander, Saibling, Pangasius) trocken tupfen, rundum salzen und mit Cayennepfeffer würzen.

Fisch auf den Grünkohl setzen, mit Limettenscheiben belegen und zugedeckt bei milder Hitze 6-8 Min. gar ziehen lassen. Äpfel unter den Kohl mischen.