



## DORSCH MIT KOKOS-LINSENPÜREE

### Zutaten

- 100 g Dorschfilet
- Salz, Pfeffer
- 300 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 2 TL Kokosöl
- 1/2 TL Curry
- 100 ml Gemüsebrühe
- 70 ml Kokosmilch
- 30 g rote Linsen (Trockengewicht)
- 1/2 TL Zitronensaft



### Zubereitung

Die Dorschfilets waschen, abtupfen. Mit etwas Öl bestrichen 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.

### Rezeptvariation

Vegetarier und Veganer lassen einfach das Fischfilet weg und verwenden 70 g rote Linsen (Trockengewicht).

### gesund & aktiv informiert

In Deutschland gibt es zwei Bezeichnungen für ein und den selben Fisch. Der Kabeljau wird Dorsch genannt, sobald er aus der Ostsee stammt.

