

Rotes Curry mit gebratenem Lachs

Zutaten

für 4 Personen

4 Lachsfilets
etwas Mehl
4-5 TL Sesam

Kokosöl

3 Karotten
200g Kaiserschoten
1 Zucchini

400ml Kokosmilch
etwas rote Currypaste
grobes Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Lasst den Lachs antauen, sollte er tiefgekühlt sein.
2. Schält die Karotten und schneidet sie in schmale Stifte. Halbiert die Zuckerschoten.
3. Bratet die Karotten in Kokosöl an, gebt nach einer Weile die Zuckerschoten hinzu.
Am besten funktioniert das in einem Wok.
4. Währenddessen könnt ihr den angetauten Lachs in Mehl und dann in Sesam wälzen. Ebenso in einer separaten Pfanne mit Kokosöl anbraten.
5. Nun die Zucchini in Stifte schneiden und zum Gemüse hinzu geben.
6. Wenn das Gemüse angebraten ist, mit Kokosmilch ablöschen und nach Bedarf noch etwas köcheln lassen. Etwas Wasser in die leere Dose machen und die Currypaste darin auflösen. In den Wok geben.
7. Gemüse und Lachs mit grobem Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Auf einem Teller anrichten.