

# Wirsing-Süßkartoffel-Curry mit Kabeljau

## Zutaten

Für 2 Portionen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g frischer Ingwer
- 1 rote Chilischote
- 1 kleiner Apfel
- 350 g Wirsing
- 200 g Süßkartoffeln
- 1 El Olivenöl
- 2 Tl mildes Currypulver
- 200 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Kokosmilch, fettreduziert, ungesüßt
- 250 g Kabeljaufilets
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

1. 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe fein würfeln. 30 g frischen Ingwer schälen und hacken. 1 rote Chilischote in feine Ringe schneiden. 1 kleinen Apfel schälen, vierteln und entkernen. Apfel in kleine Würfel schneiden. 350 g Wirsing putzen und den harten Strunk keilförmig ausschneiden. Wirsing in 1 cm breite Streifen schneiden. 200 g Süßkartoffeln schälen und in 2 cm große Stücke schneiden.
2. 1 El Olivenöl in einem weiten Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Chili und Äpfel darin 3 Min. dünsten. Wirsing und Süßkartoffeln zugeben und 3 Min. mitdünsten. Gemüse mit 2 Tl mildem Currypulver bestäuben und kurz mitdünsten. 200 ml Gemüsebrühe und 150 ml fettreduzierte, ungesüßte Kokosmilch zugießen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Min. kochen.
3. 250 g Kabeljaufilet quer in 3 cm breite Stücke schneiden. Süßkartoffel-Wirsing-Curry mit Salz, Pfeffer und einigen Spritzern Limettensaft würzen. Fischstücke salzen und pfeffern, auf das Gemüse legen und zugedeckt 3-4 Min. garen.

