



Exotisches Fischgulasch

Zutaten

600	g	Seelachs oder anderer fettarmer Fisch jodiertes Salz, Cayennepfeffer
250	g	Tomaten
1		Aubergine
4		Zwiebeln
100	ml	Gemüsebrühe
1	TL	Olivenöl
40	g	grüne, gefüllte Oliven
1		Apfel
		jodiertes Salz, Curry
20	g	Kokosnuss - Raspeln

Zubereitung

Das Fischfilet kalt abspülen und trocken tupfen. Den Fisch entgräten, in Portionsstücke schneiden und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Die Tomaten evtl. in kochendem Wasser häuten und grob würfeln. Die Auberginen waschen und ebenfalls würfeln. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebeln in dem Öl anschmoren und die restlichen Gemüsezutaten zugeben. Kurz mitschmoren, mit der Gemüsebrühe auffüllen und ca. 5 Min dünsten. Den Apfel schälen, würfeln und mit dem Fisch zum Gemüse geben. Würzen und weitere 5 Min dünsten. Zuletzt die Kokosraspeln zugeben und servieren.

Dazu wird Naturreis und Salat serviert.

Nährwerte pro Person

bei 2 Portionen

Kilokalorien	:	257	Kilojoule	:	1079
Eiweiß	:	35 g	Ballaststoffe	:	6 g
Fett	:	8 g			
Kohlenhydrate	:	10 g			