
Tilapia Fisch-Stew mit Wirsing



Schwierigkeit

einfach



Zubereitung

30 Minuten



Kochzeit

30 Minuten



Nährstoffe

hoch



Zutaten

- 300 Gramm Tilapiafischfilet (Rückenfilets)
 - 1 Limette (Saft)
 - 2 TL gelbe Senfsaat
 - 1 Zwiebel (in Würfeln)
 - 2 Stangen Staudensellerie (fein gehackt)
 - 2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
 - 1 EL Currypulver (mild)
 - 1 EL Rapskernöl
 - 500 ML Fischfond (oder Gemüsefond)
 - 2 Tomaten (in Würfeln)
 - 250 GR Wirsing (in 2-3 cm großen Stücken)
 - 5 EL braune Linsen (Dose, abgetropft)
 - 100 Gramm Sahnejoghurt (10 % Fett)
 - 2 EL körniger Senf
 - 1 TL Fischsauce
 - Salz
-

Tilapia Fisch-Stew mit Wirsing

Zubereitung

1. Fisch kalt abspülen, trocknen und in 3-4 cm große Stücke schneiden.
Fischstücke mit Limettensaft beträufeln.
2. Senfsaat, Zwiebel, Staudensellerie (Grünes für später aufheben),
Knoblauch und Curry im heißen Rapsöl unter Rühren andünsten.
Fischfond, Tomaten und Wirsingstücke zugeben, zugedeckt aufkochen
und 8-10 Minuten bei kleiner Hitze kochen.
3. Linsen und Fisch zugeben und bei kleiner Hitze etwa 7 Minuten garen.
Joghurt und Senf verrühren.
4. Stew mit 2-3 EL Limettensaft, Fischsoße und eventuell Salz
abschmecken und mit Joghurt und Selleriegrün anrichten.