

## Kabeljau auf Linsencurry

(oder jedem anderen Fisch)

### Zutaten: für 2 Personen

- 300g Kabeljaufilet
- 120g rote Linsen (müssen nicht eingeweicht werden !)
- Je 50g Karotten und Zucchini, kleingewürfelt 1 mittlere Zwiebel, kleingewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, kleingewürfelt
- 3 EL Rapsöl
- 10g geriebener Ingwer
- 250ml Orangensaft
- 250ml Gemüsesuppe
- 3 EL VK-Mehl
- 1 TL Curry
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Tomatenmark
- Prise Zimt, Salz, Pfeffer
- 50ml Rotwein

### Zubereitung:

- 1 EL Öl mit Knoblauch-, Zwiebel-, Karotten- und Zucchiniwürfel kurz anschwitzen
- Linsen und Ingwer dazu, kurz mitrösten und mit Rotwein ablöschen
- etwas reduzieren lassen und Tomatenmark einrühren
- mit Orangensaft und Gemüsesuppe aufgießen, kurz aufkochen und bei kleiner Flamme ca. 15 Min. köcheln lassen; kurz vor Ende Curry und Zimt dazu
- Mehl mit Paprikapulver vermischen und die Kabeljaufilet darin beidseitig wenden
- In etwas heißem Öl beidseitig scharf anbraten und dann auf kleinster Flamme ca. 4 – 7 Min. fertig garen. Erst am Ende salzen und pfeffern



*Hier kombinieren Sie hochwertiges pflanzliches (Linsen) und tierisches Eiweiß (Kabeljau). Zusätzlich erhalten Sie ein gute Portion Omega 3 Fettsäure !*

**Und nun gutes Gelingen!**