

# GEBRATENER FISCH MIT KOKOSGEMÜSE- PÜREE

*In Kokosmilch gebratenes Fischfilet schmeckt absolut himmlisch! Das Gericht ist außerdem wegen der Farbkombination ein regelrechter Eyecatcher. Ich liebe Gerichte, die nicht nur toll schmecken, sondern auch super aussehen, weil das Auge ja schließlich mitisst. Du solltest das unbedingt für deine Freunde und Familie kochen, ich bin mir sicher, sie haben so etwas noch nie probiert. Das Beste ist, dass die Zubereitung überhaupt kein großer Aufwand ist und man auch nicht viele Zutaten braucht.*

ZUBEREITUNGSZEIT 40-45 MINUTEN  
FÜR 4 PERSONEN

600 g violette Kartoffeln oder  
violette Süßkartoffeln  
400 g Karotten  
4 frische Lachsfilets  
(à 150 g), Haut und restliche  
Gräten vollständig entfernt  
400 ml cremige Kokosmilch  
Salz  
2 Prisen frisch geriebene  
Muskatnuss  
Shisokresse oder zarte  
Brunnenkresse zum Garnieren  
(nach Belieben)

Die **Kartoffeln** schälen, waschen und würfeln. Die **Karotten** putzen, schälen und in Stücke schneiden. Die Gemüsestücke in den Einsatz eines Dampftopfs geben, ausreichend Wasser einfüllen und etwa 25 Minuten dämpfen, bis sie sehr weich sind. Alternativ das Gemüse in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken und etwa 20 Minuten weich köcheln lassen. • Die **Lachsfilets** waschen und trocken tupfen. 4 EL **Kokosmilch** in eine große Pfanne geben und auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Die Fischfilets darin von beiden Seiten jeweils etwa 3 Minuten braten, bis der Lachs gar ist. Nach Belieben mit **Salz** würzen. • Während der Bratzeit das fertig gedämpfte Gemüse in eine Schüssel geben (falls gekocht wird, vorher abgießen) und mit einer Gabel zerdrücken. Die restliche **Kokosmilch** in einen Topf gießen und erhitzen. Das Gemüsepüree zugeben, mit **Muskatnuss** und etwas **Salz** bestreuen und einrühren. Unter Rühren kurz durcherhitzen. • Das Gemüsepüree auf Teller verteilen, die fertig gebratenen Lachsstücke darauf anrichten, nach Belieben mit etwas **Kresse** garnieren und sofort servieren.

