

# Lachs in roter Curry-Sauce

(4 Portionen)



## Das brauchst du:

- 1 EL Kokosöl, geschmolzen
- 1½ TL rote Currypaste
- 1½ TL Kokoszucker oder Honig
- 4 Lachsfilets mit Haut à 170 g
- ½ Tasse Kokosmilch
- 1 TL Fischsoße
- ½ TL frisch gepresster Limettensaft
- ½ TL geriebener, frischer Ingwer
- ½ TL gehackter Knoblauch

## So geht's:

1. 2 Teelöffel des Öls, 1 Teelöffel der Currypaste und 1 Teelöffel des Kokoszuckers in einer kleinen Schale miteinander verrühren.  
Jedes Lachsfilet oben und an den Seiten mit der Paste einreiben.
2. Den restlichen Teelöffel Öl in einer großen Bratpfanne bei mittlerer bis großer Stufe erhitzen.
3. Den Fisch mit der Hautseite nach oben in die Pfanne legen und 3 Minuten anbraten.  
Dann die Filets umdrehen.
4. Die restlichen Zutaten und den restlichen ½ Teelöffel Currypaste in die Pfanne geben.  
Den Lachs in der Flüssigkeit 5 bis 7 Minuten garen, bis die Mitte der Filets in einzelne Schichten zerfällt.
5. Die Filets aus der Pfanne holen und auf einem mit Alufolie abgedeckten Teller warmhalten.
6. Die Soße 3 bis 5 Minuten köcheln lassen, bis sie zur Hälfte eingekocht ist.
7. Die Filets mit der roten Currysoße übergießen und servieren.

Quelle: © Books4success/Danielle Walker

Grafik: **UNICUM**