



Ganzheitliche und individuelle
Ernährungsberatung

Fisch Kokos Eintopf

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Fischfilets à 150g
- 1 Biolimette
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 1 rote und 1 gelbe Paprika
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (2cm)
- ½ Bund Koriander
- 1 EL Kokosöl
- 1 TL Kurkumapulver oder geriebene –wurzel
- 400 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Kokosöl
- 1 EL Kokosraspeln



Zubereitung

► Fischfilets unter kaltem Wasser waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Schale von einer gewaschenen Limette abreiben, Frucht auspressen. Limettensaft salzen und pfeffern, Fisch damit würzen.

► Paprikas in kleine Stücke, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln, Ingwer schälen und fein reiben, Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken.

► Kokosöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer etwa 2 Min. anbraten. Paprikawürfel und Kurkuma zugeben und kurz mitbraten. Alles mit Gemüsebrühe aufgießen, zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze rund 5-8 Min. köcheln lassen.

► Fischwürfel zugeben und weitere 5 Minuten leicht köcheln lassen. Fisch-Gemüse-Mischung mit Salz, Pfeffer und Kokosmilch abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit dem gehackten Koriander und den Kokosraspeln bestreuen.

Guten
APPETIT

Kurkuma: Der Inhaltsstoff Curcumin blockiert genau an der Stelle den Entzündungsprozess, an der auch Medikamente wie Ibuprofen ansetzen. Zudem senkt der den Histaminspiegel, was ebenfalls das Entzündungsgeschehen beruhigt.

Tipp: Kombiniere Kurkuma immer mit einem guten Öl oder fetthaltigen Speisen, da Curcumin fettlöslich ist. In der indischen Heimat der Pflanze werden viele Speisen mit einem halben bis ganzen Teelöffel Kurkumapulver aufgewertet.

Ingwer: Ingwer verleiht roh, gekocht oder geraspelt Gerichten eine angenehme Schärfe. Diese entsteht durch das Gingerol, das wärmend und entzündungshemmend wirkt. Trinke über den Tag verteilt eine Thermoskanne Ingwerwasser. Dafür frischen, in Stücke geschnittenen Ingwer (etwa 3 cm) für 10 Minuten in 1,5 Litern Wasser kochen und ihn danach genauso lange ziehen lassen.

Knoblauch: Hauptwirkstoff ist das Allicin, ein pflanzliches Antibiotikum, das auch die Produktion von entzündungsfördernden Botenstoffen (Zytokinen) reduziert.