

# Fisch-Gemüse-Ragout mit Kokosmilch

## Zutaten für ca. 4 Personen

500 g Möhren  
 1 Blumenkohl (ca. 1 kg)  
 1 Zwiebel  
 20 g frischer Ingwer  
 1 Bund Lauchzwiebeln  
 800 g Seelachsfilet  
 200 g Basmati-Reis  
 3 TL BUTARIS Butterschmalz  
 30 g Cashewkerne  
 400 ml Gemüsebrühe  
 400 ml Kokosmilch  
 Salz  
 Cayennepfeffer  
 10 g Speisestärke  
 einige Spritzer Zitronensaft



## Zubereitung:

1. Möhren schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Zwiebel und Ingwer schälen und fein hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Seelachs waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden.
2. Reis nach Packungsanweisung zubereiten. 1 TL BUTARIS Butterschmalz in einer hohen, großen Pfanne erhitzen, Cashewkerne darin goldbraun anbraten und herausnehmen. 2 TL BUTARIS Butterschmalz in der Pfanne erhitzen, Fisch darin anbraten und herausnehmen.
3. Zwiebel und Ingwer in dem Bratfett andünsten. Möhren, Blumenkohl und Lauchzwiebelringe, bis auf einige zum Garnieren, hinzufügen. Mit Brühe und Kokosmilch ablöschen. Ragout ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
4. Stärke mit 2 EL Wasser verrühren und das Ragout damit binden. Fisch am Ende der Garzeit hinzufügen und mit Zitronensaft abschmecken. Ragout mit Reis auf Tellern anrichten, mit Cashewkernen und restlichen Lauchzwiebelringen bestreuen.

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten

**Nährwerte:** pro Stück ca.

Fett	16 g
Kohlenhydrate	63 g
Eiweiß	53 g
Brennwert	650 kcal / 2730kJ