

## Leckeres in der Fastenzeit!

### Rotbarschfilet in Kokosmilch auf Spitzkohlgemüse

Für 2 Personen

#### Fisch

400 g Rotbarschfilet  
je 1 Ei Mehl - Speisestärke  
Öl

Die Rotbarschfilets mit Salz und Limettensaft würzen. Das Mehl und die Speisestärke mischen und den Fisch darin wenden; gut abklopfen. In einer Pfanne cross braten.

#### Sauce

250 ml Kokosmilch  
1 kleine rote Zwiebel, fein gewürfelt  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
1 kleines Stück Ingwer, fein gehackt  
1 Limette

Die Zwiebel, die Knoblauchzehe und den Ingwer in einem kleinen Topf glasig anschwitzen. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Die Kokosmilch zugeben und leicht einkochen. Zum Schluss noch etwas Abrieb von der Limettenschale zugeben.

#### Gemüse

½ Spitzkohl, in feine Streifen geschnitten  
1 rote Zwiebel, in feine Streifen geschnitten  
Sweet Chillysauce  
Salz  
Rapsöl

Die Zwiebeln und den Spitzkohl scharf anbraten. Mit Salz abschmecken und bei mittlerer Hitze weich dünsten. Zum Schluß etwas Sweet Chillysauce zugeben.

Den Kohl auf eine Platte geben. Die Fischfilets darauf anrichten und mit der Kokossauce servieren. Als Beilage empfehle ich Butterkartoffeln.

Guten Appetit wünscht Ihnen

Robert Hecker  
Hecker's Fischkontor