DINNERLY

Vadouvan-Fischsuppe mit Kokosmilch

mit Süßkartoffeln und Spinat

20-30min 2 personen

Eine Suppe ist doch immer etwas Feines, oder? Da sind wir ganz einer Meinung. Und deshalb präsentieren wir dir heute eine kokoscremige, indisch inspirierte Suppe mit zartem Seehechtfilet, Süßkartoffeln und frischem Babyspinat. Einen würzig-süßen Kick bekommt das feine Mahl durch die milde Vadouvan-Gewürzmischung, als krönender Abschluss wird der Schlürfschmaus mit Kokosraspeln verfeinert. Lecker, was?

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zoete aardappel
- 1x heekfilet [1]
- 1 zakje vadouvan-kruiden
- 200ml kokosmelk
- 1 zakje kokosrasp
- 200g babyspinazie

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 teen knoflook
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- kleine koekenpan
- maatbeker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Vis (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 479kcal, vet 28.8g, koolhydraten 22.8g, eiwit 26.2g

1. Zutaten vorbereiten

Die **Süßkartoffel samt Schale** in ca. 2cm große Würfel schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen und den **Fisch** in ca. 3cm große Stücke schneiden.

2. Suppe ansetzen

Die **Gewürzmischung** und den Knoblauch in einem mittelgroßen Topf mit 2TL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze unter Rühren ca. 30Sek. anbraten. Die **Süßkartoffeln**, die **Kokosmilch** und 300ml Wasser zugeben und die Flüssigkeit zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die **Suppe** unter gelegentlichem Rühren ca. 10Min. köcheln lassen, bis die **Süßkartoffeln** weich sind.

3. Kokosraspel rösten

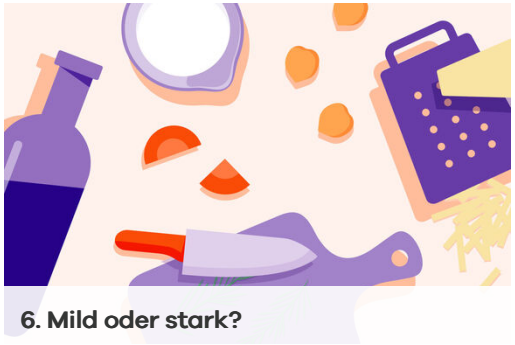
Die **Kokosraspel** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1–2Min. goldbraun anrösten.

4. Fisch und Spinat zugeben

Den **Fisch** in die **Suppe** geben und unter gelegentlichem Rühren in ca. 4Min. gar ziehen lassen. 1TL hellen Essig, 1 Prise Salz und den **Spinat** zugeben und unter Rühren in ca. 1Min. zusammenfallen lassen.

5. Fertigstellen & servieren

Die **Suppe** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den **Kokosraspeln** garniert servieren.



6. Mild oder stark?

Vadouvan ist ein Currypulver aus dem ehemals französisch kolonisierten Gebiet von Puducherry in Südostindien. Es ist milder und etwas süßer als die meisten indischen Currypulver. Wenn du einen stärkeren Currygeschmack bevorzugst, benutze ganz einfach herkömmliches Currypulver.