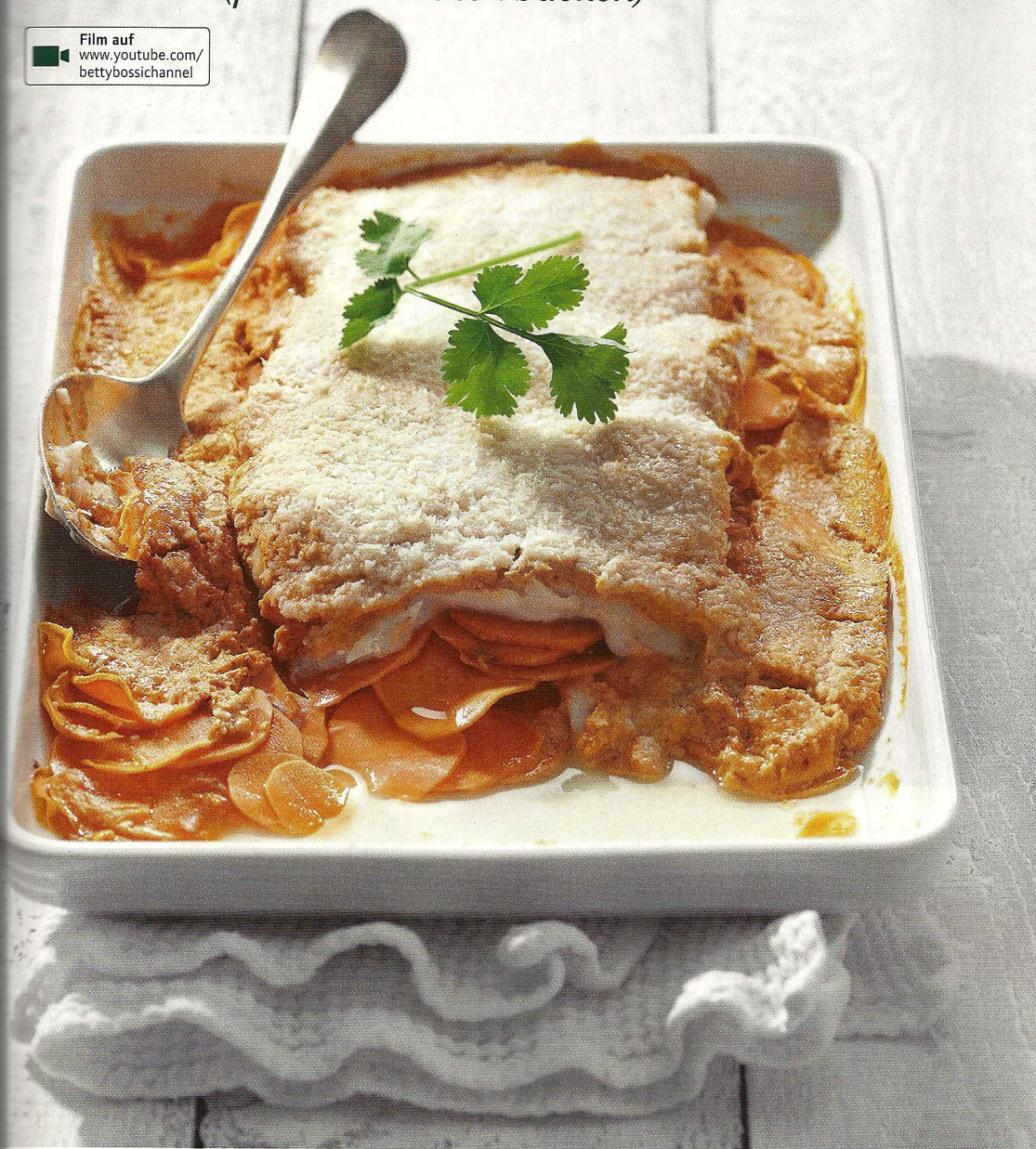


Dorsch im Kokosmantel

10 Minuten (plus 30 Minuten backen)

Film auf
www.youtube.com/
bettybossichannel



Kochanleitung



1
Süßkartoffeln schälen, in eine ofenfeste Form von ca. 2 Litern hobeln (ca. 1 mm dick).



2
Fisch darauflegen, salzen. Currypaste und Kokosmilch verrühren, darübergiessen.



3
Kokosraspel darüberstreuen. Ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens backen.



Zutaten

- 500 g Süßkartoffeln
- 4 Dorschfilets
(MSC, je ca. 120 g)
- ½ Teelöffel Salz
- 2 Esslöffel rote Currypaste
- 4 dl Kokosmilch
- wenig Kokosraspel

Pro Person: 21g Fett, 26g Eiweiss,
34g Kohlenhydrate, 1797 kJ (430kcal)