

Kochen bei Schilddrüsenproblemen: Gemüse mit Fisch



Fenchel ist ein Gemüse, das sehr gut zu Fisch passt. Farbe bringt die Möhre in das Gericht. Dazu gibt es Reis.

Das Besondere: Wer möchte, kocht ein paar Shiitake-Pilze mit, weil die gut für die Leber sind und leicht entgiftend wirken.

Das Gemüse mit Fisch paßt zu jeder Tageszeit und kann vorsichtig aufgewärmt werden.

schnell und einfach

Zutaten für 1-2 Portionen

- 3-4 Shiitake-Pilze
- 1 Schalotte (oder Zwiebel)
- 1 große Knoblauchzehe
- gekochte Kombu-Meeresalge
- 3-4 gehäufte EL Kokosfett
- 1 Möhre
- 1 große Fenchelknolle
- knapp 2 Tassen Kokosmilch, 1/2 Tasse Wasser
- 1 Scheibe Fisch z.B. TK-Seelachs
- Shoju oder Tamari, Ingwer und Zitronensaft zum Abschmecken

Zubereitung

1. Shiitake-Pilze in kaltem Wasser einweichen. Wenn sie weich sind, harte Stiele wegtun und die Pilze in feine Scheiben schneiden.
2. Gekochten Kombu in kleine Stücke schneiden.
3. Schalotte und Knoblauch sehr fein geschnitten zusammen mit den Shiitake-Pilzen und dem Kombu im heißen Kokosfett 5 Min dünsten.
4. Möhre und Fenchel putzen und in etwa gleich große Stücke schneiden. Zu den Schalotten geben, andünsten, salzen und mit wenig Wasser 15 Min garen.
5. Dann Kokosmilch dazu geben, heiß werden lassen.
6. Die Scheibe Fisch in mundgerechte Stücke schneiden und auf das Gemüse legen.
7. Noch knapp 5 Min ziehen lassen, nicht kochen.
8. Mit Shoju/Tamari, frisch geriebenem Ingwer und Zitronensaft abschmecken.

Tipp: Die Würzen sehr, sehr vorsichtig unterheben, damit die Fischstücke nicht zerfallen.

Tipp: Shiitake-Pilze können weggelassen werden, ebenso die Kombu-Meeresalge.