

Fischcurry

Zutaten: für 4 Personen

500 - 600 g Fischfilet
(Seelachs, Rotbarsch oder Kabeljaufilet)
Salz
Zitronensaft
1 EL Öl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 großer Apfel
1 kleine Dose Ananasstücke
1 ½ EL Currypulver
1 ½ EL Mehl
¼ Liter Brühe
¼ Liter Sahne mit Milch gemischt
Petersilie zum Bestreuen
2 EL Öl zum Braten



Zubereitung:

Für die Zubereitung des Fischcurry den Fisch waschen, etwas trocken tupfen und mit einem scharfem Messer in Würfel schneiden.

Die Fischwürfel ringsum mit Zitronensaft beträufeln und salzen.

Jetzt alle Zutaten für die Soße bereitstellen:
Dazu die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden.
Die Knoblauchzehe dazu geben.

Apfel schälen, in kleinere Würfel schneiden.

Die Ananasdose öffnen und bereitstellen.

In einem Messbecher Wasser mit Brühwürfel abmessen, sowie das Currypulver bereit legen.

Sahne mit Milch mischen und das Mehl mit einem Schneebesen einrühren.
Wenn Sie dies alles vor sich stehen haben, können Sie mit dem Kochen beginnen.

Zuerst den Reis als Beilage in einem Kochtopf vorkochen.

In der Zwischenzeit die Soße zubereiten.
Dazu 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch darin hellgelb andünsten.
Die Apfelstückchen hinzu geben und kurz in den Fett mitschmoren.
Die Pfanne zur Seite ziehen.

Die Zwiebelmasse mit dem Curry bestäuben.
Die Pfanne wieder zurück schieben und den Curry kurz bei mäßiger Hitze anrösten und mit der Brühe ablöschen.
und einmal aufkochen lassen.

Nun das Sahne-Milch-Mehl Gemisch mit einem Schneebesen einrühren und das Ganze ein paar Minuten langsam durch kochen lassen.
Sollte die Soße zu dick eingekocht sein, nochmals etwas Wasser oder Sahne nachgießen.

In einer zweiten Pfanne Öl erhitzen, die Fischwürfel ringsum darin anbraten.
3 - 4 EL Ananasfruchtwürfel in die Currysoße einrühren, die Fischwürfel darüber geben und das Ganze vorsichtig einmal umrühren und kurz durchziehen lassen.
Das Fischcurry mit gehackter Petersilie bestreut zu Reis und einem knackigem Gurkensalat servieren.

Tipp:

Wenn Sie das Fischcurry lieber etwas schärfer im Geschmack lieben, kann man einen halben bis ganzen EL gelbe Currypaste (in jedem asiatischem Fachgeschäft oder gut sortiertem Supermarkt erhältlich) hinzu fügen.

Dieses Gericht ist sehr schnell zubereitet und schmeckt immer wieder sehr lecker.

Kalorienangaben

Für eine Portion Fischcurry, ohne Beilage, ca. 350 kcal und ca. 17 g Fett