

Rezept

## 20 Minuten Fischcurry

Ein Rezept von 20 Minuten Fischcurry, am 17.04.2024

### Zutaten

<b>300 g</b> Fischfilet (z. B. Rotbarsch oder Kabeljau)	Salz
Pfeffer	<b>2 TL</b> Currypulver
<b>2 EL</b> Zitronensaft	<b>150 g</b> Champignons
<b>4</b> Frühlingszwiebeln	<b>1</b> kleine getrocknete Chilischote
<b>1 Stück</b> frischer Ingwer (ca. 2 cm)	<b>2 EL</b> Öl
<b>1 EL</b> Mehl	<b>60 ml</b> Gemüsebrühe
<b>60 g</b> Sahne	Kreuzkümmel und Koriander (gemahlen)

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

### Zubereitung

1. Den Fisch waschen und trocken tupfen, in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer, 1 TL Currypulver und 1 EL Zitronensaft mischen.

---

2. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in etwa 1 cm breite Stücke schneiden. Chilischote fein zerbröseln. Ingwer schälen und fein hacken. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne oder Wokpfanne erhitzen und alles darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 4 Min. braten. Herausnehmen und auf einem Teller abgedeckt warm halten.

---

3. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Fischwürfel leicht mit Mehl bestäuben und unter Rühren bei mittlerer Hitze 4-5 Min. braten. Herausnehmen, zum Gemüse geben, weiterhin abgedeckt warm halten.

---

4. Brühe und Sahne in die Pfanne geben, mit 1 TL Currypulver, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Koriander würzen und bei mittlerer Hitze 3 Min. kochen lassen.

---

5. Fisch und Gemüse in die Sauce geben, 2 Min. bei schwacher Hitze ziehen lassen und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Koriander abschmecken.