

Rezept

20 Minuten Fischcurry

Ein Rezept von 20 Minuten Fischcurry, am 02.10.2023

Zutaten

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