

Rezept

Curry-Fisch mit Apfel-Wirsing

Ein Rezept von Curry-Fisch mit Apfel-Wirsing, am 23.04.2024

Zutaten

700 g Wirsing	1 Zwiebel
2 kleine rote Äpfel	4 EL Zitronensaft
4 EL Öl	375 ml Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer
600 g Seelachs- oder Kabeljaufilet	4 EL Mehl
1 EL Currypulver	4 EL Crème fraîche

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 365 kcal

Zubereitung

1. Wirsing putzen und in 1-2 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen, in Spalten schneiden und sofort mit 2 EL Zitronensaft beträufeln.
2. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Wirsing und die Äpfel zugeben und 2 Min. mitdünsten. Die Brühe angießen, salzen und pfeffern. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze 15-20 Min. schmoren.
3. Inzwischen den Fisch waschen, trocken tupfen und mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln. Das Mehl mit Salz und Curry mischen, Fischfilets darin wenden. Restliches Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, den Fisch auf jeder Seite in 3-4 Min. goldbraun braten. Crème fraîche unter das Gemüse rühren, salzen und pfeffern. Zum Curry-Fisch servieren.