Rezept

Fischcurry aus der Mikrowelle

Ein Rezept von Fischcurry aus der Mikrowelle, am 26.05.2025

Zutaten

700 g	Fischfilet (z.B. Kabeljau, Gold- oder Rotbarsch)
1 Stück	frischer Ingwer (haselnussgroß)
	Salz
180 g	Mungobohnenkeimlinge (aus der Dose)
150 g	Ananaswürfel (aus der Dose)
2 EL	Mehl
1 EL	gehacktes Koriandergrün
2	Knoblauchzehen
1 TL	Currypulver
	Saft von 1/2 Limette
300 g	Bambussprossen
2 EL	Butter
150 ml	Hühnerbrühe

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Den Fisch waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, beides fein hacken und mit Currypulver, Salz und Limettensaft verrühren. Unter den Fisch mischen.

2. Mungobohnen-, Bambussprossen und Ananas abtropfen lassen, dabei den Ananassaft auffangen. Butter mit Mehl in eine Schüssel geben und bei 600 Watt 1-2 Min. schmelzen. Mit Brühe und 1/8 l Ananassaft verrühren. Offen bei 600 Watt 3-4 Min. aufkochen. Bambussprossen und Ananas klein schneiden, mit den Mungobohnensprossen und dem Fisch unter die Sauce mischen.

3. Das Fischcurry zugedeckt bei 600 Watt 10-12 Min. garen. Koriander unterheben und servieren.