

Rezept

Kokos-Curry-Fisch

Ein Rezept von Kokos-Curry-Fisch, am 23.04.2024

Zutaten

750 ml Seelachfilet	80 ml trockener Weißwein (ersatzweise Brühe)
2 EL frisch gepresster Zitronensaft	150 g Möhren
2 Kohlrabi	150 g Knollensellerie
100 g Ananas (frisch oder Dose)	1 Gemüsezwiebel
2 Knoblauchzehen	40 g Butter
1 geh. TL Mehl	3 gestr. EL mildes Currypulver
150 ml Kokosmilch	Salz
Pfeffer	Fett für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 220° vorheizen. Fischfilet kalt waschen und trocken tupfen. In einem Suppenteller Wein und Zitronensaft mischen und den Fisch darin ca. 30 Min. marinieren. Auflaufform einfetten. Möhren, Kohlrabi und Sellerie schälen, fein hobeln und in die Auflaufform schichten. Ananas in kleine Würfel schneiden und daraufsetzen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln und in Butter glasig dünsten. Mehl und Curry darüberstäuben und anschwitzen. Den Herd ausschalten und die Kokosmilch langsam dazurühren, so dass eine sämige Currysauce entsteht.
3. Fisch aus der Marinade nehmen und auf das Gemüse setzen. Restliche Marinade unter die Currysauce rühren, nochmals mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken. Über die Fisch-Gemüse-Mischung gießen und alles im heißen Ofen (Umluft 200°) ca. 25 Min. backen.