

Rezept

Rotbarsch mit Kokos-Curry-Sauce

Ein Rezept von Rotbarsch mit Kokos-Curry-Sauce, am 06.05.2024

Zutaten

4	TK-Rotbarschfilets (à 150 g)		Saft von 1/2 Zitrone
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 30 g)	1 Bund	Frühlingszwiebeln
400 ml	Kokosdrink (aus der Dose)	1 TL	mildes Currypulver
1 gestrichener TL	gemahlene Kurkuma		Pfeffer
			Jodsalz
12 Blättchen	frische Minze zum Garnieren		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal

Zubereitung

1. Die Fischfilets antauen lassen, kalt abspülen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit dem Zitronensaft beträufeln. 10-15 Min. säuern lassen.
2. Inzwischen den Ingwer schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.
3. Kokosdrink im Wok oder einer breiten Pfanne erhitzen. Ingwer, Frühlingszwiebeln sowie die Fischfilets dazugeben und darin 6-8 Min. bei mittlerer Hitze garen. Fischfilets herausnehmen, abgedeckt warm stellen.
4. Die Sauce etwas einkochen lassen und mit Curry, Kurkuma, Pfeffer und Jodsalz würzen. Den Fisch auf vier Teller verteilen und mit der Sauce übergießen. Die Minze waschen, trocken tupfen und den Fisch damit garnieren. Dazu passt Naturreis.