

Fischcurry

Für 4 Personen

Zutaten:

- ✓ 400g Fischfilet (z.B. Seelachs, Kabeljau, Viktoriaseebarsch, Rotbarsch)
- ✓ 250ml Wasser/Gemüsewasser/Gemüsebrühe
- ✓ 250ml Milch
- ✓ 2 El Butter/Margarine/Öl
- ✓ 2 El Mehl
- ✓ 1 Tl Currypulver oder Currypaste
- ✓ Salz, Pfeffer
- ✓ 2 El Sahne

Zubereitung:

- ✓ Den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden
- ✓ Das Öl und das Mehl in einem Topf unter Rühren erwärmen
- ✓ Das Currypulver zufügen und kurz mit anschwitzen
- ✓ Langsam Milch und Wasser/Gemüsewasser/Brühe angießen und weiter rühren
- ✓ Unter Rühren aufkochen lassen und einmal abschmecken
- ✓ Den Herd herunterdrehen und die Fischstückchen in die Soße geben und bei geringer Temperatur ca. 15 Minuten gar ziehen lassen
- ✓ Dabei gelegentlich umrühren
- ✓ Noch einmal abschmecken und die Sahne zufügen

Tipp:



- ✓ Zwiebelwürfel/Zwiebelpulver und/oder Knoblauch mit anschwitzen
- ✓ Die Hälfte der Milch durch Kokosmilch ersetzen
- ✓ Wer es scharf mag, Chilis hinzufügen
- ✓ Abgetropfte Cocktailfrüchte oder ½ Apfel und ½ Banane in Stücke geschnitten mit dem Fisch in die Soße geben
- ✓ Wasser/Brühe/Gemüsewasser und Milch aufkochen, danach mit einer fertige Mehlschwitze andicken, dann wird das Fett und das Mehl nicht benötigt
- ✓ Tiefgefrorener Fisch benötigt etwas länger bis er gar ist

Cornelia Bartels
Diätassistentin
Ernährungsberaterin/DGE