

Fisch Rezepte

Curry Fisch

Anzahl: 1

Gattung: Fischgerichte, Meeresfrüchte

600 g	Kabeljaufilet	3	Essl. Öl
1	Zitrone	1	Essl. Mehl
	-den Saft davon	2	Äpfel
1,50 Teel.	Curry	1/8 Liter	Weißwein
	-Salz, Pfeffer	40 g	Haselnüsse
1	Zwiebel		-gerieben

Fisch vorsichtig waschen und trocken tupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel in Würfel schneiden und in Öl goldgelb dünsten, mit Mehl bestäuben.

Äpfel waschen, schälen, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Apfelspalten und Zwiebelgemüse mischen, mit Wein ablöschen, kurz aufkochen lassen. Den Fisch auf das Zwiebel-Apfel-Gemüse legen und 10 Minuten ziehen lassen.

Vor dem Servieren mit den geriebenen Haselnüssen bestreuen.

Dazu passt Reis.