

Fischstäbchen mit Kartoffel Gemüse Curry



Rezept: 0119

Kategorie:

Quelle:

Liste: 9.1.15. Hauptgericht mit Fisch

Kartoffel, Gemüse, Fisch,

CookBack

Rezeptbeschreibung

Kartoffeln und Möhren schälen und in ca. 4 cm lange und 5 mm breite Streifen schneiden, oder mit einer Mandoline reiben. Die Zucchini waschen, vierteln und ebenfalls in Streifen schneiden.

Zwiebel, Knoblauch und den Ingwer in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit etwas Öl glasig dünsten. Das Currypulver oder die Currypaste kurz mit anschwitzen, dann mit Kokosmilch und Brühe ablöschen. Die Kartoffelstifte dazu geben um 5 Minuten abgedeckt köcheln lassen. Nun die Möhren Stifte zu geben und weitere 5 Minuten abgedeckt köcheln lassen. Danach kommen die Zucchini Stifte hinzu. Das Ganze Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Und weitere 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Für die Fischstäbchen das Fischfilet unter kaltem Wasser abspülen, von Gräten befreien, trocken tupfen und in ca. 4 cm breite Streifen portionieren. Die Fischstreifen nacheinander erst im Mehl wenden, dann durch das verquirlte Ei mit dem EL Sahne ziehen und zum Schluss locker in den Semmelbröseln wälzen. In einer Pfanne mit reichlich Öl und ein wenig Butte bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 3-5 Minuten goldbraun und knusprig ausbacken.

Das cremige Curry in tiefen Tellern anrichten und die heißen, knusprigen Fischstäbchen obenauf legen. Nach Belieben mit frischem Schnittlauch bestreuen.

Zutatenliste für 2 Personen

350 g Fischfilet, Kabeljau /
Seelachs
2 große Kartoffeln, festkochend
1 Möhre
1 Zucchini, mittel groß Bio
1 kleine Zwiebel, rot
1 Knoblauchzehe
2 EL Mehl
1 Ei
50 g Semmelbrösel
Daumengroßes Stück Ingwer
150 ml Kokosmilch
50 ml Gemüsebrühe
1 EL Sahne
etwas Zitronensaft
1-2 EL Currypulver oder 2 TL
Currypaste
2 EL Schnittlauch, feine Röllchen
Butter
Öl zum anbraten
Salz und Pfeffer

Notiz

Tipp eine paar Tropfen Arganöl verleihen dem Gericht noch eine besondere Geschmacksnote.