

Fischcurry

Zutaten für 4 Portionen:

1	Zwiebel
1 EL	Rapsöl
1 EL	Currypulver
4	Fischfilets z.B. Seelachs
1	rote Paprika
1 Stange	Porree
2	kleine Äpfel
300 ml	Gemüsebrühe
150 ml	Milch 1,5 %
1 EL	Vollkornmehl
	Salz, Pfeffer, Ingwer, Limetten-/Zitronensaft

Zubereitung:

- Fisch waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden.
- Paprika und Apfel putzen und in feine Würfel schneiden, Porree in Ringe schneiden. Gewürfelte Zwiebeln in einer Pfanne in Rapsöl glasig dünsten und das Currypulver dazugeben und mitdünsten. Wichtig ist, dass das Currypulver nicht verbrennt.
- Paprika-, Apfelwürfel und Porree dazugeben, etwas mitdünsten und anschließend mit Gemüsebrühe ablöschen.
- Vollkornmehl mit Milch verrühren und in die Pfanne gießen, unter Rühren aufkochen lassen.
- Mit Gewürzen abschmecken. Den geschnittenen Fisch in die Pfanne geben und ca. 10 Minuten bei geschlossenem Deckel garziehen lassen.

Nährwerte pro Portion:

229 Kcal, 30 g Eiweiß, 4 g Fett, 18 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Klinik Bad Oexen