



LOOSDORFER
VITALKÜCHE

Fruchtiges Fischcurry

Zutaten (4-5 Portionen):

400 g Seelachsfilet oder Fisch Ihrer Wahl
10 ml Zitronensaft
100 ml Gemüsebrühe
Rapsöl
1 Zwiebel (geschnitten)
1 Lauch (geschnitten)
2-3 Äpfel (in Spalten
geschnitten)
250 ml Milch
~75 g Sauerrahm
Currypulver
Maisstärke
Salz
Pfeffer



Zubereitung:

- 1) Den Fisch in Würfel schneiden, salzen, mit Zitronensaft beträufeln und in wenig Gemüsebrühe gar ziehen lassen.
- 2) Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten, geschnittenen Lauch hinzufügen und mit Currypulver bestäuben.
- 3) Die Apfelspalten dazugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und 2-3 Minuten dünsten.
- 4) Milch mit Maisstärke und Sauerrahm verrühren, zum Curry geben und aufkochen (binden) lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- 5) Fischwürfel zum Gemüse geben.

Beilage: Emmerreis

Fakten:

Fisch verliert ca. 20 % seines Gewichts beim Garen.

Reis verdreifacht ca. seine Menge beim Garen.

MARKTGEMEINDE

Loosdorf

