

Rotbarschfilet in Curryrahm



Zubereitungszeit:	20 Minuten
Garzeit:	15 Minuten
Nährwert:	Pro Portion etwa 245 kcal / 1.025 kJ.

Zutaten:

- 400 g Rotbarschfilets
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Butter
- 1 EL Mehl
- 1 EL Curry
- 200 ml Gemüsebrühe (instant)
- 100 ml Sahne
- 2 Scheiben Ananas
- 1 Pfirsich
- 300 g gekochter Reis
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Leicht salzen und pfeffern. Butter zerlassen, Mehl und Curry einrühren. Mit Brühe und Sahne 5 Minuten köcheln lassen. Inzwischen das Obst in einem Sieb abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Das Fischfilet in die Sauce geben und 10 Minuten darin ziehen lassen. Den Reis und die Früchte zugeben und weitere 5 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.