

Fischcurry mit Früchten

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

| | |
|----------|--|
| 600 g | Tilapia Filets |
| 1 | Limette (Saft) |
| 1 Prise | Cayennepfeffer |
| 3 – 4 EL | Erdnussöl |
| | Salz |
| | Pfeffer aus der Mühle |
| | Mehl zum Wenden |
| 1 | Apfel |
| 1 | Banane |
| 1 | kleine Stange Lauch |
| 4-5 | Schalotten |
| 2 | Rüebli |
| 1 EL | Curry |
| 400 ml | Fisch- oder Gemüsebouillon |
| 200 ml | Aprikosensaft |
| 3-4 EL | Mango-Chutney |
| 1 TL | Fünfgewürzpulver |
| | Maizena zum Binden |
| | Dillzweige und Koriandergrün zum Garnieren |

Zubereitung:

Die Tilapia-Filets unter fließendem Wasser waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Limettensaft beträufeln, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und im Mehl wenden.

Das Erdnussöl in einem Wok erhitzen und die Tilapia-Filets darin braten, herausnehmen und warm stellen.

Den Apfel schälen, in Scheiben schneiden, ins verbliebene Bratfett geben, kurz anbraten, herausnehmen und zum Fisch geben.

Die Banane schälen, in Scheiben schneiden, ebenfalls ins Bratfett geben und kurz braten, herausnehmen und zum Fisch geben.

Den Lauch putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Schalotten schälen und vierteln. Die Rüebli schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das Gemüse ins Bratfett geben und anschwitzen.

Mit Curry bestreuen, die Fisch- oder Gemüsebouillon und den Aprikosensaft dazugießen und das Gemüse bei mässiger Hitze 12 – 15 Minuten garen.

Das Mango-Chutney mit dem Fisch, den Apfel- und Bananenscheiben ins Curry geben und erhitzen. Mit etwas angerührtem Maizena leicht binden, mit Salz, Pfeffer und Fünfgewürzpulver würzen.

Das Fischcurry anrichten, mit Dillzweigen und Koriandergrün garnieren und servieren.