

Fisch Rezepte

Curry Chicoree mit Fischfilet

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fisch, Gemüse

600 g	Seelachsfilet	2	Sonnenblumenöl
800 g	Chicoree	2	Currypulver (mild)
100 g	Zwiebeln; fein gehackt	1	Blattpetersilie; fein gehackt
1/8 Liter	Sahne		Salz + w. Pfeffer a.d.M.

FISCHSUD

3/4 Liter	Wasser	1/2	Lorbeerblatt
1	Salz	3	Weißer Pfefferkörner
1	Zitronensaft		

Wasser mit allen Zutaten zum Sud ansetzen und einige Minuten köcheln lassen. Inzwischen beim Chicoree das Wurzelende entfernen und die Stauden in 3cm breite Streifen schneiden. Das Fischfilet in das köchelnde Wasser legen, Herdplatte abschalten und das Filet im nur noch siedenden Wasser 8 Min. ziehen lassen.

In dieser Zeit die Zwiebeln in Öl goldgelb anbraten, die Chicoreestreifen dazugeben und kurz mit braten. Das nun gare Filet aus dem Sud nehmen und in Stücke teilen.

1/8 l Sud abmessen, über das Gemüse gießen und zugedeckt bei schwacher Hitze weitere 8 Min. dünsten lassen.

Inzwischen die Sahne mit Salz, Pfeffer und Currypulver verrühren, nach Ablauf der 8 Garminuten zum Gemüse geben, dann die Filetstücke einlegen, abdecken und nur noch kurz erhitzen (nicht kochen!), bevor das Ganze mit Petersilie überstreut, serviert werden kann.

Mit frischem oder getoastetem Baguette als Beilage.