Fisch-Curry
bei SehrLecker.de

Die Zutaten:

2 Päckchen TK Fischfilet (Rotbarsch, Seelachs), 3 Zehen Knoblauch, 2 mittelgroße Karotten, 1 große Zucchini, 1 kleine Stange Lauch, 3 Becher Creme fraiche, 1 Becher Sahne, 1 Päckchen TK Kräuter, 3 Esslöffel Curry, Salz, Pfeffer, Paprika.

Die Vorbereitungen:

Fisch leicht antauen.

Die Zubereitung:

Fisch in eine Auflaufform legen, salzen u. pfeffern. Möhren u. Zucchini waschen u. raspeln. Den Lauch in feine Streifen schneiden. Knoblauch durch die Presse u. mit dem Gemüse über den Fisch verteilen. Creme fraiche mit der Sahne vermischen u. kräftig mit Curry, Salz, Pfeffer u. Paprika würzen, TK-Kräuter unterrühren. Die Masse über den Fisch geben u. den Auflauf bei ca. 200 Grad für 40 Minuten im Backofen garen. Die ersten 30 Minuten mit Alufolie abdecken. Dazu paßt: Basmati-Reis oder Baguette

Variationen: Statt Fisch kann man auch Puten- oder Hühnerbrust nehmen. Man kann die Sahne weglassen, dann wird es kalorienärmer. Mit einer kleinen Dose Ananas oder Früchte wird das Ganze fruchtig-exotisch.

Dieses Rezept finden Sie unter: www.sehrlecker.de