FISCH-FEINKOST-RÄUCHEREI

IHR FACHGESCHÄFT

KLAASSEN

Fischfilet in Curry-Sahne-Sauce

Zutaten: (für 2 Personen)

500g Fischfilet (nach Wahl)
1 Zwiebel
1-2 Tl Currypulver
3 EL Mehl
¼ l Gemüsebrühe
200g Sahne
1 Bund Lauchzwiebeln
3 große Tomaten
Salz / Pfeffer

Zubereitung:

Das Fischfilet würfeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln ebenfalls würfeln und in etwas Öl anschwitzen, Curry und Mehl hinzufügen und mit der Gemüsebrühe und Sahne ablöschen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und die Tomaten in dünne Scheiben.
Den Fisch und das Gemüse in eine Auflaufform füllen und mit der Currysauce übergießen.

Die Form für ca. 25 Minuten bei 200 °C Grad in den Backofen.

Guten Appetit wünscht Ihr Fisch Klaassen Team

Tipp: Beim Fischfilet sind natürlich mehrere Sorten möglich.