



## Fischfilet in Curry - Sahne - Sauce

### Zutaten:

ca. 800 g Dorschfilet, ohne Haut und Gräten

1 Zwiebel

1 -2 TL Currypulver

3 EL Mehl

1/4 l Gemüsebrühe

200 g Sahne

1 Bund Lauchzwiebeln

3 große Tomaten

Salz / Pfeffer

### Zubereitung:

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

Die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden, 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 in den Backofen.

Unser Team wünscht Ihnen einen guten Appetit !

Tipp: Das Fischfilet ist natürlich nach Geschmack , Verfügbarkeit und Preis austauschbar !!