

Schmeckt perfekt



Rezept von Hannes Müller

Rotes Curry mit Zander

30 Minuten/leicht



Zutaten für 4 Personen

200 g Zander (filetiert und in Stücke geschnitten), Olivenöl zum Anbraten, 1 EL Zwiebel (fein geschnitten), 1 Msp. Ingwer (fein geschnitten), 1/2 roter Paprika (klein geschnitten), 1/4 Banane, 1 EL Sesamöl (oder Erdnussöl), 1 TL Curry, 1/8 l Ananassaft, 1/4 l Tomatensaft, 1/4 l Gemüsefond, Salz, Pfeffer, Koriander, 10 Erbsenschoten (blanchiert), 1 Stange Stangensellerie.

Zum Garnieren: Korianderblätter.

Zubereitung

Für das Curry Zwiebel und Ingwer langsam in Sesamöl anschwitzen. Currypulver dazu und ein wenig (nicht zu heiß) rösten. Paprika und Banane zugeben, mit Ananassaft, Tomatensaft und Fond aufgießen. Aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen. Mit einem Mixstab pürieren und anschließend durch ein Sieb passieren (evt. mit etwas mehr Banane zur gewünschten Konsistenz bringen).

Die Zanderstücke in Olivenöl bei mäßiger Hitze beidseitig braten (sollen einen glasigen Kern haben). Kurz bevor die Stücke durchgegart sind, in den vorgewärmten Suppenteller anrichten.

Den Stangensellerie in dünne Streifen schneiden und in Salzwasser bissfest kochen. In Eiswasser abschrecken und in etwas Sesamöl anschwitzen. Die Erbsenschoten beugeben und kurz durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf den bereits angerichteten Fisch geben. Curry darüber gießen und mit Korianderblättern garnieren.