

KABELJAU IN PAPRIKA-CURRY-SAUCE MIT SALZKARTOFFEL

Zutaten für 2 Personen:

Zeitaufwand: ca. 30 min

Für den Fisch

2 Kabeljau Filets (ohne Haut)

1 EL Olivenöl

1/4 Zwiebel

1/2 roten Paprika

1/2 gelben Paprika

1 TL Currypulver

125 ml Weißwein

100 ml Sahne

Salz, Pfeffer

Schnittlauch

Für die Salzkartoffel

4 Kartoffel

Salz, Kümmel

1. Kartoffel schälen, vierteln und in reichlich Salzwasser mit etwas Kümmel weich kochen.
2. Den Zwiebel fein hacken und den Paprika in kleine Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Zwiebel dazu geben und kurz anschwitzen. Die Paprikawürfel in die Pfanne geben, etwas salzen und kurz dünsten. Mit Weißwein ablöschen. Die Kabeljau Filets mit Salz und Pfeffer auf beiden Seiten würzen und in den Paprikasud legen. Zugedeckt bei kleiner Hitze für ein paar Minuten durchziehen lassen.
3. Die Fischfilet auf einen Teller geben und mit Folie abdecken, damit sie nicht auskühlen. Das Currypulver, die Sahne, eventuell etwas Salz und Pfeffer in die Sauce rühren und das Ganze etwas einkochen lassen. Im Anschluss die Fischfilet wieder in die Sauce geben und noch kurz in der Currysauce ziehen lassen.
4. Die Salzkartoffel abseihen. Den Fisch mit der Sauce und den Salzkartoffel auf einem vorgewärmten Teller anrichten und mit Schnittlauch garnieren.

friedarosa's Tipp:

Anstelle von Kabeljau eignen sich auch zB Schollen- oder Heilbuttfillets oder auch Zanderfilets sehr gut. Anstelle von Salzkartoffeln kannst du auch Petersilienkartoffel zu deinem Fisch genießen. Wenn du es gerne scharf magst, dann kannst du auch noch etwas Chili in deine Sauce geben.

Gutes Gelingen und viel Spaß beim Kochen!

Deine friedarosa