

Rotbarsch im Erdnussmantel mit Gemüsecurry

Zutaten für 4 Personen:
Für den Barsch: 100g Erdnüsse (geröstet), 3 EL Semmelbrösel, 720g Rotbarschfilet (entgrätet), 3 Eier, 3 EL süße Chilisoße, ½ Zitrone, Mehl, Erdnussöl
(Zutaten für das Curry im Rezept rechts.)

1. Erdnüsse fein hacken und mit Semmelbröseln mischen. Rotbarschfilet mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen und mit etwas Zitronensaft leicht säuern

2. Eier mit der süßen Chilisoße verquirlen. Das Rotbarschfilet in Mehl wenden, durch das Ei ziehen und in den Erdnussbröseln wälzen.

3. Die Filets im Öl von jeder Seite bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten braten.

Gemüsecurry

Zutaten: 2 EL Rapsöl, 1 Zwiebel (geschnitten), 2 Knoblauchzehen (fein geschnitten), ½ Chilischote rot (gewürfelt), Ingwer, Koriander, 1 TL Kurkuma, 400g Cocktailtomaten, 400g Zucchini, 2 Karotten, 300ml Kokosmilch, 150ml Natur-Joghurt, 2 TL Mangochutney

1. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin kurz dünsten. Gewürze, Chili und Knoblauch hinzufügen und 1 weitere Minute anbraten.

2. Kokosmilch dazugeben und gründlich unterrühren. Zucchini, Karotten, sowie Salz und Pfeffer dazugeben und zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.

3. Joghurt und Mangochutney einrühren, die halbierten Cocktailtomaten zum Schluss dazugeben noch leicht erhitzen, nicht aufkochen lassen.

Zum Curry serviert man einen Jasmin Reis.

Unsere Markttermine:

Mittwoch	**Hameln**	**07.00 - 13.00 Uhr**
	Salzhemmendorf	**08.00 - 13.00 Uhr**
Donnerstag	**Eschershausen**	**08.00 - 13.00 Uhr**
	Hameln EDEKA Lemkestr.	**07.30 - 18.00 Uhr**
	Hameln Hofverkauf Uferstr. 76 / direkt am Campingplatz	**15.00 - 18.00 Uhr**
Freitag	**Bodenwerder**	**07.00 - 13.00 Uhr**
	Springe	**07.00 - 13.00 Uhr**
Samstag	**Hameln**	**07.00 - 13.00 Uhr**

Fisch Meyer GmbH
Uferstraße 76 | 31787 Hameln | Telefon 05151 679167 | E-Mail info@fisch-meyer.de

FISCH MEYER
SEIT 5 GENERATIONEN – AUS LIEBE ZUM FISCH!