

Freitag

Fischfiletstreifen an Curry-Fruchtsauce, Camarguereis

700ml Wasser	mit
1 TL Salz	aufkochen,
300g roten Camarguereis	hinein geben und ca. 25 Minuten leise köcheln lassen.
1 Zwiebel	klein hacken
1 Limette	Saft auspressen
1 Banane	würfeln und mit Limettensaft beträufeln
1 kleine Mango	klein würfeln und die Hälfte bei Seite legen.
1 EL Butter	In einer Pfanne
	schmelzen und darin die Zwiebel, die Banane und die
2 TL Curry	Hälfte der Mangowürfel andünsten. Mit
400ml Gemüsebrühe	überstreuen.
	hinein schütten, aufkochen und 20 Minuten simmern
	lassen, bis die Flüssigkeit auf die Hälfte eingekocht
	ist. Anschließend die Sauce pürieren, mit
Salz	und
Pfeffer	abschmecken.
400g Fischfilets	in Streifen schneiden. In einer Pfanne
wenig Butter	erhitzen, die Fischstreifen hinein geben und gar
	dünsten, dabei ab und zu wenden, oder die Pfanne
	leicht schütteln. Die zurückbehaltenen Mangowürfel
	und
1 Becher Sahne	in die Sauce rühren. Den Reis abschütten. Auf den
	Tellern jeweils Reis verteilen, Sauce daneben geben
	und Fischstreifen darauf legen.