

Heilbutt-Curry (Indien)

Zutaten:

für 4 Person

1 kg Heilbutt
2 Esslöffel
Zitronensaft
2 Teelöffel Salz
1/2 Teelöffel
Pfeffer
4 Esslöffel Öl
2 Zwiebeln
1 Spur
Cayennepfeffer
1 Spur Kurkuma
2 Teelöffel
Gemahlener
Koriander
5 Tomaten
4 Esslöffel
Petersilie
Indische
Gewürzmischung



Email vom 17.09.2006:

Beiliegend 2 Fotos von o.a. Gericht. Haben wir heute nachgekocht und hat ausgezeichnet geschmeckt!!!!

Mit freundlichen Grüßen

Martina Scholz aus A-4030 Linz

Zubereitung:

Fisch in vier Stücke zerteilen, waschen, trocknen, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft säuern, etwas ziehen lassen.

Öl erhitzen, feingehackte Zwiebeln darin dünsten und Gewürze unterrühren. Dann gehäutete, grob zerschnittene Tomaten hineinwerfen, nach kurzer Zeit den Fisch drauflegen.

Petersilie und etwas Gewürzmischung darüberstreuen.

8-10 Min. garen, dann servieren.