

# Red Snapper Moussecuse

## Zutaten:

Für 4 Personen:

- 500 Gramm Red-Snapper-Filet
- 4 Rote Paprikaschote (Ungarn Cispös)
- 1 klein. Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Frische Chilis
- 2 Essl. Limettensaft
- 10 Essl. Erdnussöl

### ===== PANADE

- 2 Essl. Mehl
- 1 Teel. Paprikapulver

### ===== SAUCE

- 425 ml Kokosnussmilch
- 2 Teel. Scharfes Currypulver
- 2 Essl. Gemüsebrühe (Vegata)

### ===== BANANEN

- 4 Bananen
- 1 Essl. Butter



## Zubereitung:

Die Fischfilets unter kaltem fließendem Wasser waschen, mit Küchentuch trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer würzen und mit Limettensaft beträufeln. Die Paprikaschote waschen, entkernen und in etwa 1/2cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die Fischfilets in Mehl-Paprika wenden. Den Wok heiß werden lassen und etwa 6 EL Erdnussöl darin erhitzen. Die Fischfilets von allen Seiten etwa 6 Minuten knusprig braten. Herausnehmen und auf einen Teller legen. Das restliche Erdnussöl in den Wok gießen und darin Chili-, Paprika-, Knoblauch- und Zwiebelwürfel andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Inhalt des Wok mit Kokosmilch aufgießen, aufkochen lassen und die Gemüsebrühe (Vegata) und Currypulver einrühren. Alles bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Erneut abschmecken und sofort servieren.

Die Bananen vierteln und in der Butter goldbraun anbraten mit dem Fischfilet und der Sauce servieren

Dazu Basmatireis

eigene Kreation  
27.01.2007 von  
Günter Hornburg