

Schollenfilets "indisch"

Zutaten:

für 2 Personen

400g Schollenfilets
1 Esslöffel Zitronensaft
Salz
Pfeffer
1 Esslöffel Mehl
30g Margarine
40g Tiefseekrabben
1 mittelgroße Zwiebel
4 Esslöffel Weißwein oder Brühe
1/2 Teelöffel Curry
1/2 Teelöffel eingelegter grüner
Pfeffer
½ Esslöffel Mangochutney
1/2 kleines Glas Tomatenpaprika
Dill

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

Schollenfilets kalt abspülen, mit Zitronensaft beträufeln, 5 Min. ziehen lassen. Filets salzen, in Mehl wenden, in heißem Fett auf 2 oder Automatik-Kochstelle 7 - 9 von jeder Seite ca. 3 Min. braten.

Herausnehmen, warm stellen. Krabben im Bratfett kurz erhitzen, warm stellen. Anschließend in Ringe geschnittene Zwiebel in der Pfanne andünsten, Curry, Pfeffer und Chutney zugeben, 5 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 dünsten. Paprikastreifen zufügen, kurz mit erhitzen. Gemüse auf Tellern anrichten, mit Schollenfilets belegen.

Darauf die Krabben geben, mit Dill bestreuen.