
DAS REZEPT

Fischcurry: schnell und lecker zubereitet



Roswitha Damek ist Ernährungsberaterin im Adipositas-Zentrum der Augusta-Kranken-Anstalt in Bochum. Seit vielen Jahren gibt sie den Lesern Tipps für gesunde und leckere Gerichte.

Zeitmangel und eine gesunde Küche scheinen sich oftmals auszuschließen. Mit einer guten Vorratshaltung und geeigneten Rezepten ist dieser Spagat aber gut zu schaffen. Sehr hilfreich ist die Verwendung von Tiefkühlware wie beispielsweise Fisch und Gemüse. Hier wird viel Küchenarbeitszeit eingespart – und dies bei vollem Erhalt der Vitamine. Ergänzt man diese Produkte mit frischen Lebensmitteln, hat man in kurzer Zeit eine vollwertige Mahlzeit zubereitet, auch für besonders Eilige. Dieses Fischgericht ist in nur 20 Minuten fertig auf dem Tisch. Einen guten Appetit wünsche ich!

Fischcurry für vier Portionen

Zutaten:

600 g Pangasiusfilet
(am besten Bio-Qualität)
2 EL Zitronensaft
2 TL Currypulver
2 TL Paprikapulver
Salz
2 Zwiebeln
1 EL Rapsöl
2 Bananen
200 g Ananas
(frisch oder aus der Konserve)
200 g Erbsen (tiefgekühlt)
150 ml Gemüsebrühe
2 EL Frischkäse

Zubereitung:

Das Fischfilet waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Fisch mit Zitronensaft beträufeln und mit Curry- und Paprikapulver sowie Salz würzen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln glasig andünsten. Die Fischstücke zu den Zwiebeln geben und bei geschlossenem Deckel fünf Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Inzwischen die Bananen und die Ananas in kleine Stücke schneiden. Die Gemüsebrühe mit dem Frischkäse verrühren und zusammen mit dem Obst und den Erbsen in die Fischpfanne füllen. Zugedeckt weitere fünf Minuten garen.

Dazu kann Reis und ein frischer Salat gereicht werden.