






Victoriasee-Barsch-Pfanne

 Leicht  40 min  4 Personen

Zutaten

- 4 Victoriasee-Barschfilets à 150 g
- Saft von 1 Zitrone
- 6 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 50 g Ingwer
- 2 EL Erdnussöl
- 1/2 TL Cayennepfeffer
- 1 TL Kurkuma
- 400 ml Kokosnussmilch
- Salz
- Frischhaltefolie

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Victoriasee-Barschfilets in große Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Mit Frischhaltefolie und im Kühlschrank marinieren lassen.

Schritt 02

Zwiebeln und Knoblauch klein hacken, Chili entkernen und ebenfalls klein hacken, Ingwer fein reiben. Alles zusammen in einer großen Pfanne mit Erdnussöl unter Rühren anbraten. Dann Cayennepfeffer, Kurkuma sowie Kokosmilch zugeben und alles 3 Minuten kochen lassen. Die Sauce mit Salz abschmecken.

Schritt 03

Anschließend den Fisch mit der Zitronenmarinade in die Pfanne geben und vorsichtig mit der Sauce vermischen.

Schritt 04

10 Minuten in der Pfanne bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel garen. Dazu passt Basmatireis.

Tipps & Tricks

Hier kommen Saucenfans auf ihre Kosten. Ein Fischragout in reichlich würziger Tunke aus Kokosmilch, Zwiebeln, Kurkuma, Ingwer und Chili.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür