



CHEFKOCH.DE

Curry - Bratfisch mit Koriander

Den Fisch in dem Ghee ca. 1 Min. von jeder Seite braten und dann aus der Pfanne nehmen. Zwiebel und Knoblauch in die Pfanne geben und goldbraun braten. Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma und Chili zugeben und unter Rühren kurz braten. Dann Tomatenmark und Wasser zugeben, 2 Min. köcheln lassen und dann den Fisch wieder in die Pfanne geben und gut mit der Mischung bedecken. Alles erhitzen und kurz vor Ende der Kochzeit den frischen Koriander zugeben. Mit Reis oder Fladenbrot essen.

Tipp:

für dieses Gericht eignet sich jedes feste Fischfilet, man kann statt Fisch aber auch Schnitzel nehmen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten
Schwierigkeitsgrad: simpel
kJ/kcal p. P.: keine Angabe /



Zutaten für 4 Portionen:

- 2 EL Butterschmalz (Ghee)
- 4 Fischfilet, weiß
- 1 Zwiebel(n), feingehackt
- 2 Zehe/n Knoblauch, feingehackt
- 1 TL Koriander, gemahlen
- 2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Chili
- 1 EL Tomatenmark
- 125 ml Wasser
- ¼ TL Koriander, frisch, feingehackt

Verfasser: Laxmy