

Fisch-Piccata mit Curry

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

leicht

1 Esslöffel Butter

400 g Lauch, längs geviertelt, in ca. 3 cm langen Stücken

1 Esslöffel Curry

2 dl Gemüsebouillon

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

500 g Fischfilets (z. B. Goldbutt, Flunder), schräg in ca. 1½ cm breiten Streifen

¾ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

wenig Curry

5 Esslöffel Mehl

2 Eier

2 Esslöffel Milch

2 Esslöffel geriebener Sbrinz

1 Teelöffel Curry

Bratbutter zum Braten

1. Butter in einer weiten Pfanne warm werden lassen. Lauch andämpfen, Curry begeben, kurz mitdämpfen, Bouillon dazugießen, aufkochen, Lauch zugedeckt ca. 12 Min. knapp weich köcheln, würzen.

2. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.

3. Die Fischstreifen würzen. Mehl in einen flachen Teller geben. Eier mit Milch, Käse und Curry in einem tiefen Teller verklopfen. Die Fischstreifen portionenweise im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, in der Ei-Käse-Mischung wenden.

4. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren. Fischstreifen bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 2 Min. goldbraun braten, herausnehmen, warm stellen. Lauch auf der vorgewärmten Platte anrichten, Fischstreifen darauflegen.

Dazu passen: Salzkartoffeln, Reis.

Pro Person: 11 g Fett, 29 g Eiweiss, 15 g Kohlenhydrate, 1144 kJ (273 kcal)