

Kochen mit Klaus

Überbackener Curry-Fisch mit Bärlauch

Zutaten: (Für 3-4 Personen)

- 600 g Kabeljaufilet, 2 EL Limettensaft, 400 g braune Champignons,
- 2 Zwiebeln, 1 Dose (314 ml) Mandarin-Orangen, 5 Knoblauchzehen,
- 1 Bund Lauchzwiebeln, Salz, weißer Pfeffer, 3 EL Butter, 6 EL Mehl,
- 300 ml Milch, 200 ml Wasser, 2-3 EL Currypulver Madras,
- 1-2 EL getrockneter Bärlauch, rosa Beeren & Minze zum Garnieren

Zubereitung:

1. Fisch waschen, trockentupfen u. mit Limettensaft beträufeln. Pilze putzen u. vierteln oder halbieren. Lauchzwiebeln waschen u. in Ringe schneiden. Zwiebel, Knoblauch abziehen u. fein würfeln. Mandarinen abtropfen lassen, Saft auffangen.



2. Butter zerlassen, Zwiebelwürfel darin anschwitzen, Mehl einrühren, mit Milch u. Wasser verlängern, aufkochen u. ca. 2 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Curry u. 4 EL Mandarinentensaft abschmecken. Mandarinen, Lauchzwiebeln u. Pilze in die Sauce rühren.



3. Fisch in Portionsstücke teilen, salzen, pfeffern u. in eine flache Auflaufform legen. Sauce darüber verteilen u. im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 25 Min. überbacken. Mit Minze u. rosa Beeren garnieren. Dazu passt Zucchini-Zwiebel-Reis.



Tipp des Chaoten: Oben knusprig, unten zart... ein Hochgenuß!

