



Hauptspeise



# Rotbarschfilet auf Curry-Gemüse in Kokosmilch

mit Basmatireis

🕒 35 min Zubereitungszeit

🕒 40 min Kochzeit

🔥 857 kcal pro Portion

••• Mittel

📄 Deutsche Küche

🌍 International

🐟 Fisch



## Zutaten

2 Portionen

2 Stk Rotbarschfilet à 200 g

1 Chilischote

1 Paprika, rot

1 Paprika, gelb

1 Zucchini

1 Zwiebel, rot

2 Knoblauchzehen

1 Bio-Limette

125 g Basmatireis

1 El Currypulver

400 ml Kokosmilch

50 g Mehl

2 Eier

60 g Panko Paniermehl

0,50 Bund Koriander

## Zubereitung

- 1 Chilischote, Paprika gelb und rot abwaschen, entkernen. Zucchini abwaschen, längs halbieren, wässriges Kerngehäuse auslösen. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen. Alles in kleine Würfel schneiden. Limette abwaschen und Schale fein abreiben.
- 2 Basmatireis in der doppelten Menge Wasser zum Kochen bringen. Ca. 10 Min. unter Rühren leicht köcheln.
- 3 In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Gemüse darin 2–3 Min. scharf anbraten. Currypulver hinzugeben. Mit Kokosmilch ablöschen. Limettenabrieb hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer würzen.
- 4 Rotbarschfilet abwaschen und trocken tupfen. Mehl, Eier und Panko-Panade jeweils in tiefe Teller füllen. Ei mit einer Gabel verquirlen. Rotbarschfilet mit Salz, Pfeffer würzen. Anschließend in Mehl wälzen. Durch das Ei ziehen und in der Panko-Panade wenden, diese gut andrücken.
- 5 In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Rotbarschfilet darin von beiden Seiten goldbraun braten.
- 6 Basmatireis auf Tellern anrichten. Curry-Gemüse drüber verteilen. Rotbarsch drauf setzen. Koriander grob hacken und drüber streuen.

2 Ei Pflanzenöl zum Braten

1 Prise Salz, Pfeffer zum Würzen

## Nährwerte

	<b>pro 100g</b>	<b>pro Portion</b>
Brennwert	434kJ /104kcal	3.596kJ /857kcal
Fett	2g	15g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	4g
Kohlenhydrate	14g	114g
davon Zucker	3g	18g
Eiweiß	8g	60g
Salz	1g	7g