Steinbeißerfilet mit Limettensauce

an Curry-Wirsing

- 40 min Zubereitungszeit
- 45 min Kochzeit
- 819 kcal pro Portion
- Mittel
- International
- Fisch

Zutaten

2 Portionen

2 Stk	Steinbeißerfilet à 200 g
1	kleiner Kopf Wirsing
1	Ingwerknolle
2	Schalotten
2	Knoblauchzehen
2	Tomaten, mittelgroß
1	Chilischote
2 El	Currypulver
100 ml	Gemüsefond
2 El	Erdnüsse, gesalzen
2 El	Rosinen
2	Bio-Limetten
0,25	Bund Petersilie
150 ml	Weißwein
200 ml	Fischfond
100 ml	Sahne

Zubereitung

1. Wirsing von Strunk und den äußeren Blättern befreien. Anschließend in feine Streifen schneiden. Von der Ingwerknolle ca. 1 TL fein abreiben. 1 Schalotte und 1 Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Tomaten abwaschen, entkernen und in Würfel schneiden. Chilischote entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden.

2. In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen. 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, Ingwer und Chili anschwitzen. 2–3 Min. braten. Currypulver einrühren. Wirsing hinzugeben und unter Rühren etwas anbraten. Mit Gemüsefond ablöschen. Unter mehrmaligem Wenden ca. 15 Min. dünsten. Tomaten hinzugeben. Erdnüsse kleinhacken und zum Schluss zusammen mit den Rosinen hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer würzen.

3. Letzte Knoblauchzehe und letzte Schalotte schälen und in Würfel schneiden. Limetten abwaschen und Schale fein abreiben. Petersilie fein hacken. In einem kleinen Topf etwas Öl erhitzen. Schalotte, Knoblauch anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Limettenabrieb und Petersilie hinzugeben. Fischfond und Sahne hinzugeben, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf mit Saucenbinder andicken.

4

50 g	Mehl
2 El	Pflanzenöl zum Braten
1 Prise	Salz, Pfeffer zum Würzen

Steinbeißerfilet abwaschen, trockentupfen. Mit Salz, Pfeffer würzen. In Mehl wälzen. In einer Pfanne ordentlich Öl erhit· Steinbeißerfilet darin von beiden Seiten scharf anbraten.

5 Steinbeißerfilet zusammen mit dem Wirsing-Gemüse auf Tellern anrichten.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	390kJ /94kcal	3.425kJ /819kcal
Fett	4g	32g
davon gesättigte Fettsäuren	4g	29g
Kohlenhydrate	7g	60g
davon Zucker	4g	27g
Eiweiß	6g	52g
Salz	1g	4g