

Leckeres Fischcurry aus der Mikrowelle

Wer Fisch liebt, für den ist das Rezept für leckeres Fischcurry aus der Mikrowelle sehr empfehlenswert! Einfach mal ausprobieren und genießen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 50 min



Zutaten

800 g	Fischfilets (nach Belieben)
2 Stk.	Knoblauchzehe
1 Stk.	Ingwer
1 TL	Currypulver
1 Prise	Salz
0.5 Stk.	Limetten (den Saft davon)
200 g	Bohnen (Mungobohnen)
300 g	Bambussprossen
150 g	Ananas (Würfel (aus der Dose))
2 EL	Butter
2 EL	Mehl
150 ml	Hühnerbrühe
1 EL	Koriandergrün

Zubereitung

1. Für leckeres Fischcurry aus der Mikrowelle zuerst den Fisch unter fließendem kaltem Wasser abwaschen und anschließend trocken tupfen. Die Fischstücke dann in mundgerechte Stücke schneiden. Jetzt den Knoblauch und den Ingwer schälen und in kleine Stücke hacken.
2. In einer kleinen Schüssel beides mit Salz, Curry und Limettensaft verrühren und mit dem Fisch vermengen. Dabei vorsichtig umrühren, damit der Fisch nicht zerfällt.

3. Nun die Mungobohnen- und Bambussprossen sowie die Ananas abtropfen lassen. Den Saft der Ananas auffangen und zur Seite stellen. In eine mittelgroße Schüssel nun das Mehl sieben und die Butter dazugeben. Beides nun in die Mikrowelle und bei 600 Watt 1 – 2 Minuten schmelzen lassen.
4. Danach herausholen, und Brühe zugießen. Ebenso ein wenig Ananassaft zugeben. Abermals in die Mikrowelle stellen und bei gleicher Wattzahl wie zuvor 3 – 4 Minuten ohne Deckel aufkochen lassen. In der Zwischenzeit Ananas und Bambussprossen kleinscheiden und zusammen mit den Mungobohnensprossen und dem Fisch dann zu dieser Flüssigkeit geben.
5. Nun das Fischcurry abermals für 10 – 12 Minuten bei 600 Watt garen lassen. Danach Koriander unterheben und sofort servieren.

Tipp

Zum leckeren Fischcurry aus der Mikrowelle passt hervorragend ein frisches Baguette. Aber auch normales Brot mit Butter ist sehr fein dazu.