

Celestine von der Seezunge in Currysahne mit Früchten.

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Etwas für die schnelle, edle Küche

Zutaten

- 750 - 800g küchenfertiges Seezungenfilet
- (Es geht aber auch mit Limandes Filet oder frischem Lachsfilet)
- 2 Schalotten, gewürfelt
- 1 kleiner, saurer Apfel in Würfel geschnitten
- 2 Scheiben frische Ananas in Würfel geschnitten
- 1 Zitrone
- Etwas Currypulver
- Salz und Pfeffer
- Etwas saure Sahne, „Schmand“ oder Crème fraîche
- Butter und Öl zum Braten

Zubereitungsart

Schritt1

Den Fisch waschen, salzen, mit Zitrone säuern.

Schritt2

In 3 - 4 cm lange Stücke / Steifen schneiden und in Öl und Butter kurz und scharf anbraten, warm stellen.

Schritt3

Die fein gehackte Zwiebeln und die kleine Apfelwürfel in der gleichen Pfanne mit etwas Butter anschwitzen, die Ananaswürfelchen dazu geben

Schritt4

Mit Salz, wenig Pfeffer, etwas Zucker und Currypulver würzen, kurz weiter schwitzen. Saure Sahne, creme fraiche oder „Schmand“ dazu gebe.

Schritt5

Etwas „einköcheln“, reduzieren lassen, nachschmecken.

Schritt6

Den Fisch dazu geben, nicht mehr kochen lassen.

Schritt7

Anrichtevorschlag:

Schritt8

Mit wildem Reisorrisotto oder buntem Gemüsereis und

Schritt9

einem frischen Blattsalatsalat in Orangenyoghurt sowie

Schritt10

einem Glas Pino Griccio servieren.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** edel, einfach, schnell

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/celestine-von-der-seezunge-in-currysahne-mit-fruechten/>