

Indisches Bergwels-Curry

(Dauer ca. 30min)



mosers
BERGWELS

Zutaten

- Welsfilet (ca. 200g pro Person)
- Gemüse z.B.: Karfiol, Paprika, Tomaten, Zucchini, Champions, ...
- Öl
- Kokosmilch
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Curry-Paste, gemahlener Koriander, Ingwer
- Reis

Zubereitung

1. Gemüse waschen und schneiden und mit Öl in Pfanne anbraten.
2. Dem noch bissfesten Gemüse 1-2 EL Curry-Paste dazugeben und mit Kokosmilch auflösen.
3. Reis kochen.
4. Curry für ca. 10 min köcheln lassen und nach Belieben würzen.
5. Welsfilet in mundgerechte Stücke schneiden und würzen.
6. Fisch in eine Pfanne geben und braten.
7. Gebratenen Wels mit Curry anrichten und genießen.

Wir wünschen viel Spaß beim Nachkochen!

Weitere Rezepte gibt's auf unserer Homepage.

Bergwels
Rezept Tipp