

Winzer-Rezepte aus Übersee

Bussell Retief aus Südafrika empfiehlt:

Curry Fischpfanne

& Almost Zero Rosé

Zutaten für 4 Personen

4 weiße Fischfilets à 250 g ohne Haut
(z.B. Schellfisch, Skrei oder Kabeljau)
500 g Möhren
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Currypulver
400 ml Fischfond
2 EL Anchovysauce
200 ml frische Sahne
Sonnenblumenöl
Salz + Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch pellen und fein hacken. Möhren putzen und dünn hobeln. Fischfilets mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und leicht salzen.

In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Fischfilets darin auf beiden Seiten je 3 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Filets aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Erneut 1 EL Öl in die Pfanne geben, Zwiebeln und Knoblauch darin 2 Minuten andünsten. Möhren dazugeben, mit Curry würzen, salzen und weitere 3 Minuten dünsten. Nun die Hitze erhöhen, den Fischfond einrühren und alles 5 Minuten köcheln lassen. Anchovysauce und Sahne hinzugeben und alles bei mittlerer Hitze weitere 5 Minuten erhitzen. Die Sauce mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken, die Fischfilets wieder in die Pfanne geben und 5 Minuten in der Sauce ziehen lassen. Zusammen mit Basmatireis oder Weißbrot servieren. Guten Appetit!

Zu diesem gesunden Fischgericht mit milder Schärfe harmonisieren leichte Weine wie der alkoholfreie Almost Zero Rosé von Van Loveren.

Den Wein zum Rezept erhalten Sie auf www.vinovossum.de