

Kingclipfilet In Currysahne



Kingclipfilet (ca. 400 gr) ,Kakaobutter, Fischgewürz,
1/16 Butter, Currypulver, ½ Banane, ½ Apfel, 1 Zwiebel,
Pfeffer, 1/8 lt. Sahne, 1/8 lt Weißwein, ½ Stange Lauch ,

Zuerst die Currysahne. Butter in einen Topf geben, erhitzen. Die klein geschnittene Zwiebel kurz in der Butter anschwitzen – Curry dazu – umrühren und gleich mit Weißwein ablöschen. Noch 1/8 lt. Wasser dazugeben. Banane und geschälten Apfel in kleine Stückchenschneiden (5 x5 mm) dazugeben. Sahne dazu – aufkochen. Nun das Fischfilet beidseitig würzen und auf einer Seite mit der Kakaobutter bestreuen – in eine fettfreie Teflonpfanne – bei halber Hitze mit dieser Seite legen. Die zweite Seite in der Pfanne mit Kakaobutter bestreuen. Den Lauch waschen längs halbieren – in ca. 5 mm dünne Streifen schneiden. Das Fischfilet nach ca. 3 Minuten umdrehen, nun den Lauch dazu, etwas Kakaobutter darüber streuen Lauch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer abschmecken. Sauce auf das Teller, Fischfilet darauf – und auf das Fischfilet die Lauchstreifen. Fertig !