

Regionales trifft Exotisches:

Kabeljaufilet in Limonencurry Mandelkürbis

Zutaten für 2 Portionen

Limonencurry:

2x 200 g Kabeljaufilet
1 kl. Zwiebel
1 Apfel, geviertelt und entkernt
30 g Butter
1 Limone
2 El Currypulver
0,2 l Apfelwein
Frische Korianderblätter
200 ml Crème fraîche
Salz, Zucker, Pfeffer

Mandelkürbis:

1/4 Hokaidokürbis
125 g Mandelblättchen
2 El Semmelbrösel
1 Ei
2 El Wasser
Salz, Pfeffer
1 Limone
2 El Rapsöl

Zubereitung

Limonencurry:

Die Zwiebel und den Apfel würfeln. In Butter leicht anschwitzen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Currypulver abstäuben (wer es schärfer mag, kann auch etwas Currypaste mit anschwitzen). Mit etwas Apfelwein ablöschen und aufkochen lassen. Nun die Crème fraîche zugeben und die Sauce mit dem Stabmixer pürieren, leicht aufkochen lassen. Den Kabeljau mit Abrieb der Limone sowie Salz und Pfeffer würzen und in der Currysauce ca. 5 Minuten garziehen lassen.

Mandelkürbis:

Die Mandelblättchen leicht zerdrücken und mit den Semmelbröseln und Limonenschalenabrieb mischen. Das Ei mit Wasser verquirlen. Den Kürbis waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Nun mit Limonensaft, Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Minuten kalt stellen. Die Kürbisschnitzel panieren und in Rapsöl von beiden Seiten goldgelb braten. Den gedünsteten Kabeljau mit den Mandelkürbis und dem Limonencurry anrichten und mit Korianderblättern garnieren. Als Beilage eignen sich Butterkartoffeln oder Reis.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Kochen und Genießen

Robert Hecker