

Fischcurry mit Rhabarber

- für 4 Personen -

500 g Lachs
1 Zitrone
2 EL Rapsöl
4 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
400 g Rhabarber
400 ml Gemüsebrühe
120 g Frischkäse (Magerstufe)
1 Prise Zucker
Petersilie
Salz
Pfeffer (weiß)

- Fisch säubern, in Würfel schneiden, säuern und salzen
- Zwiebeln schälen, würfeln und im Rapsöl anbraten
- Rhabarber schälen, in 1 cm Stücke schneiden
- Knoblauch schälen und klein schneiden
- Knoblauch und Rhabarber zu den Zwiebeln geben und ca. 3 Minuten braten
- Alles mit Zucker und Curry bestäuben, mit Gemüsebrühe auffüllen, Frischkäse unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Fischwürfel in die Soße legen und 5 Minuten bei geringer Temperatur gar ziehen
- Mit Petersilie servieren

1 Port.:

Nährwert:

360 kcal; Protein: 30 g; Fett: 22 g; Kohlenhydrate: 7 g; Ballaststoffe: 4,8 g