

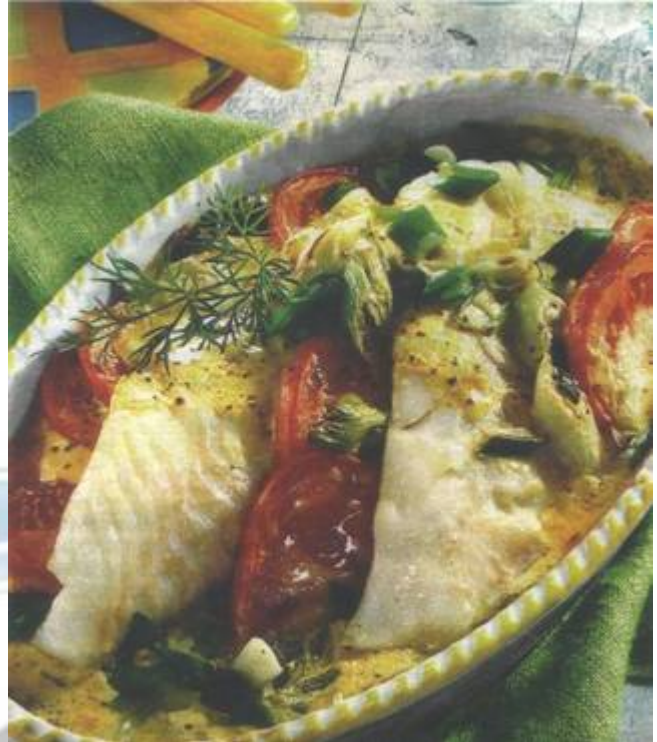


## Zander in Curry- Sahne- Soße

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten  
Pro Portion ca. 1760 kJ / 420 kcal

### Zutaten für 2 Personen

- 400 g Zanderfilet  
(es geht auch mit Seefisch)
- 2 – 3 Esslöffel Zitronensaft
- Salz
- 1 Zwiebel
- 10 g Butter oder Margarine
- 2 Teelöffel Curry
- 1 Esslöffel Mehl
- ¼ l Gemüsebrühe (Instant)
- 100 g Schlagsahne
- Pfeffer
- 125 g Lauchzwiebeln
- 200 g Tomaten
- Dill zum Garnieren
- Fett für die Form



### Zubereitung

1. Fisch waschen, trockentupfen und in zwei gleich große Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, ein wenig ziehen lassen und mit Salz würzen.
2. Zwiebeln fein würfeln, Fett erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Curry und Mehl zufügen und anschwitzen. Mit Brühe und Sahne ablöschen. Aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Lauchzwiebeln in Ringe, Tomaten in Scheiben schneiden. Fisch und Gemüse in eine gefettete Auflaufform schichten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Currysoße darübergießen. Im vorgeheizten Backofen Backofen (E- Herd: 225° C, Gasherd: Stufe 4) ca. 20 Minuten backen. Mit Dill garniert servieren. Dazu schmeckt ganz vorzüglich eine Wildreisermischung.

**Buenos Appetit**