

Medallion vom Grönländischen Schwarzen Heilbutt

auf bunten Gemüsespaghetti mit leichter Kokos-Currysauce

Zutaten für 4 Personen

4 Filets vom schwarzen Heilbutt à 250g

100g Mehl

1 Zucchini, grün

1 Zucchini, gelb

3 große Wurzeln, bunt

2 EL Mango-Chutney, nach Geschmack

400 ml Kokosmilch

1 EL Currypulver, nach Geschmack

Zucker, Salz, Zitronenpfeffer

Fett zum Braten

Zubereitung

1. Zucchini und Möhren waschen und mit einem Spiralschneider schneiden.
2. Für die Soße etwas Fett in eine Pfanne geben. Currypulver und etwas Mehl hinzufügen und leicht anschwitzen. Anschließend mit Kokosmilch ablöschen und mit Mango-Chutney, Zucker, Salz und Zitronenpfeffer abschmecken.
3. Die Fischfilets mit einem Küchenpapier abtupfen und portionieren. Danach mit Salz und Zitronenpfeffer würzen.
4. In einer Pfanne etwas Fett bei mittlerer Hitze erwärmen.
5. Die gewürzten Fischfilets leicht in Mehl wenden, anschließend in die Pfanne geben und etwa drei Minuten von beiden Seiten glasig braten.
6. Für die Gemüsespaghetti etwas Fett in einer weiteren Pfanne erhitzen. Anschließend die Möhrenspaghetti zuerst hineingeben und kurz garen. Danach die Zucchini-spaghetti zugeben und alles zusammen bis zu dem gewünschten Garpunkt garen. Alternativ Möhren und Zucchini getrennt garen und nebeneinander auf dem Teller anrichten.
7. Danach den gebratenen Fisch auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit den Gemüsespaghetti und der Currysauce auf dem Teller platzieren.

Guten Appetit!

