

### FISCH

4 frische Filets vom schwarzen Heilbutt  
à 250g, Mehl, Salz, Zitronenpfeffer,  
Fett zum Braten

### GEMÜSESPAGHETTI

1 grüne und gelbe Zucchini,  
3 Möhren, bunt, groß

### KOKOS-CURRY-SAUCE

2 EL Mango-Chutney  
400 ml Kokosmilch  
1 EL Currypulver  
Mehl  
Zucker, Salz  
Zitronenpfeffer

### NÜTZLICH

Grätenzange/-pinzette  
Spiralschneider

### GEMÜSESPAGHETTI

Zucchini und Möhren waschen und mit einem Spiralschneider zu Gemüsespaghetti schneiden. Für die Gemüsespaghetti etwas Fett in einer Pfanne erhitzen. Anschließend die Möhrenspaghetti zuerst hineingeben und kurz garen. Danach die Zucchini spaghetti zugeben und alles zusammen bis zu dem gewünschten Garpunkt garen (oder alternativ die Möhren und Zucchini getrennt garen).

### KOKOS-CURRY-SAUCE

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.

### FISCH

Die Fischfilets mit einem Küchenpapier abtupfen und portionieren. Danach mit Salz und Zitronenpfeffer würzen und leicht in Mehl wenden.

In einer Pfanne etwas Fett bei mittlerer Hitze erwärmen und dann die gewürzten Fischfilets in die Pfanne geben und etwa drei Minuten von beiden Seiten glasig braten.

### ANRICHTEN

Den gebratenen Fisch auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit den Gemüsespaghetti und der Kokos-Currysauce auf einem Teller anrichten.