



Fisch mit Curry-Krackerkruste

★★★★★

Fisch & Meeresfrüchte

Vorbereitungszeit: 35 Min. **Kochzeit:** 20 Min. **Gesamtzeit:** 55 Min.

Schwierigkeitsgrad: Leicht **Portionen:** 2 portion(en) **Quelle:** malteotten.de

ZUTATEN

50 g Kracker, gesalzene
2 EL Butter, weiche
1 TL Currypulver, mildes
340 g Fischfilet(s), (Kabeljau-),
küchenfertig, ohne Haut
Salz und Pfeffer
500 g Mangold
1 kleine Zwiebel(n)
1 TL Mehl
150 ml Schlagsahne
Muskat, frisch gerieben
Zitronensaft, einige Spritzer
1 TL Zitronenschale, (Bio-), fein
gerieben
50 ml Wasser

NÄHRWERT

Calories: 722 kcal
Serving Size: 1

Zitronensahne mischen. Evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen und mit Zitronenschale bestreut servieren.

Fisch mit Rahm-Mangold servieren.

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Kracker mit 1 EL Butter und Curry in einen Blitzhacker geben und fein zerkleinern. Kabeljau waschen, trocken tupfen und rundherum mit Salz und Pfeffer würzen.

Fisch in eine mit 1 TL Butter gefettete Auflaufform legen und mit der Krackerkruste bedecken. Im heißen Ofen im unteren Drittel 15-20 Min. goldbraun backen.

In der Zwischenzeit den Mangold putzen. Die Stiele in 1 cm große Stücke, die Blätter in 3 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel fein würfeln. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. ½ EL Butter in einem weiteren Topf zerlassen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2 Min. dünsten. Mit 1 TL Mehl bestäuben und unter Rühren kurz mitdünsten. 150 ml Schlagsahne und 50 ml Wasser zugießen und aufkochen. Sauce 5 Min. kochen, ab und zu umrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und einigen Spritzern Zitronensaft würzen.

Mangoldstiele im kochenden Salzwasser 3 Min. garen. Blätter zugeben und 2 Min. mitgaren. Mangold abgießen, gut abtropfen lassen und mit der