

## Gebratene Fischfilets auf Gemüsecurry mit Kartoffeln

### Gemüse:

2EL Öl	in Bratpfanne geben
1 Zwiebel oder 1 Lauchstängel	hacken, zugeben
400g Gemüse (z.B. Rüebli, Kohlräbli, Kürbis, Bodenkohlräbli.....)	rüsten, in Stängel schneiden, zugeben Gemüse zugedeckt auf grosser Stufe erhitzen, bis es zischt, dann auf mittlere Stufe zurückschalten
Salz, Curry	würzen, Gemüse auf kleiner Stufe ca. 10 Min. dämpfen
1-2 säuerliche Äpfel 4-6 gekochte Kartoffeln	schälen, in Stücke schneiden, zugeben, auf kleiner Stufe ca. 5 Min. dämpfen
1dl Weisswein 1dl Rahm	zugeben, erhitzen
Salz, Pfeffer, Curry	abschmecken

### **Tipp:**

*Wenn die Kartoffeln knusprig sein sollten, diese in einer separaten Pfanne, in genügend Bratbutter, auf mittlerer Stufe braten. Von Anfang an mit „Härdöpfelwürz“ würzen.*

### Gebratene Fischfilets:

4 Fischfilets (z.B. Zander, Forelle, Lachs) Salz, Pfeffer, Zitronensaft	waschen, mit Haushaltspapier trocken tupfen Filets würzen
2EL Körner oder Samen	auf die obere Seite der Filets streuen
2EL Öl	in Bratpfanne erhitzen Filets beidseitig ca. 3-5 Min. braten auf mittlerer Stufe. Achtung: nur einmal wenden

**Servieren:** Currygemüse auf Tellern anrichten, Fischfilets darüber verteilen, mit Curry und einem Apfelschnitt garnieren.

**Tipp:** haben Sie über die vergangenen Festtage etwas viel Alkohol getrunken, haben Sie nun eventuell einen Niacin-Mangel. Mit diesem Gericht fügen Sie Ihrem Körper eine schöne Portion Niacin zu.