

Seeteufelfilets mit Currygemüse

Seeteufelfilets haben eine feste Konsistenz und sind grätenfrei. 100 g Seeteufel hat 14,9 g Eiweiß, nur 0,7 g Fett und daher auch nur 301 Kilojoule. Möhren, Zwiebeln und Petersilie gelten als aphrodisische Zutaten. Schon im Mittelalter wurde Petersilie Liebesgetränken beigemischt.

Zutaten für 2 Personen:

- ▶ 2 Seeteufelfilets
- ▶ Saft von 1/2 Zitrone
- ▶ 1 Bund Frühlingszwiebeln
- ▶ 2 Möhren
- ▶ 2 EL Olivenöl
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 1 EL Currypulver
- ▶ 1/8 l Weißwein
- ▶ 2 EL Creme fraiche
- ▶ 4 EL gehackte Petersilie



Zubereitung:

- ▶ Die Fischfilets mit der Zitrone beträufeln, salzen und pfeffern.
- ▶ Die Möhren erst vierteln, dann die Viertel in Scheiben schneiden.
- ▶ Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
- ▶ Das Olivenöl erhitzen, den Fisch auf beiden Seiten anbraten.
- ▶ Fisch aus der Pfanne nehmen. Die Möhren und die Zwiebeln etwa 7 Minuten darin anbraten.
- ▶ Das Currypulver, den Wein und die Creme fraiche unterrühren.
- ▶ Gehackte Petersilie unterziehen.
- ▶ Den Fisch in die Soße geben und einige Minuten darin ziehen lassen.
- ▶ Mit einer beliebigen Beilage servieren.