

Zander auf Nudelcurry

Für 1 Person

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

760 kcal • 20g Fett • 86g KH • 23,7%

Zutaten

1 Zwiebel
1 Apfel, 1 Orange
200g Zanderfilet
1 EL Pflanzenöl
1 EL gehackte Erdnüsse
1 TL Currypulver
100ml Gemüsebrühe (Instant)
30ml frisch gepresster Orangensaft
Salz, Pfeffer
50g grüne Erbsen (TK)
150g Bandnudeln
1 TL gehackter Kerbel

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Den Apfel vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Die Orange schälen, die weiße Haut abtrennen und die Filets ohne Haut ausschneiden. Den Zander kalt abspülen, trocken tupfen und in 2cm große Stücke schneiden.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel, die Erdnüsse und das Currypulver glasig dünsten. Dann die Brühe und den Saft beigießen. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Apfelspalten, Orangenfilets, Tiefkühl-Erbsen und Zanderstücke unterheben. Alles zugedeckt und bei geringer Hitze etwa 8 Minuten köcheln lassen.
4. Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
5. Die Nudeln auf einen Teller geben und mit der Sauce überziehen. Mit dem Kerbel garnieren.