



Seehecht mit Dill-Curry-Honig Sauce und Basmatireis

Zutaten (für 4 Portionen)

- ❖ 500 ml Sahne
- ❖ 100 ml Milch
- ❖ 4 TL Honig
- ❖ 4 TL Dill, getrocknet
- ❖ 1 TL Currypulver
- ❖ 2 EL Zitronensaft
- ❖ 1 Zwiebel
- ❖ 1 Knoblauchzehe
- ❖ 2 EL Brühe
- ❖ 2 TL Pfeffer
- ❖ eine Prise Salz
- ❖ eine Prise Zucker
- ❖ etwas Saucenbinder
- ❖ 4 Portionen Seehecht
- ❖ ca. 300 g Basmatireis
- ❖ ca. 700 ml Wasser
- ❖ frischen Dill
- ❖ Limettenscheiben



Zubereitung

Zuerst den Reis mit ca. 700 ml Wasser und etwas Salz aufkochen und umrühren. Deckel verschließen, 15 Minuten kochen.

Den Seehecht mit etwas Pfeffer und Curry würzen und anschließend in einer Pfanne anbraten. Währenddessen können die Zwiebel und der Knoblauch in feine Würfel geschnitten werden. Den Reis von der Kochstelle nehmen und 5 Minuten ziehen lassen.

Den gebratenen Fisch aus der Pfanne nehmen und die Zwiebelwürfel, etwas später auch den Knoblauch, in die Pfanne geben und beides für etwa 1 – 2 Minuten im verbliebenen Fett anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Anschließend mit der Sahne und der Milch aufgießen.

Sobald die Sauce köchelt, den Honig unterrühren und Dillspitzen, Curry, Brühe und Zitronensaft hinzugeben. Falls nötig, mit einem Saucenbinder etwas andicken. Nach Zugabe einer Prise Zucker noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce schließlich einige Minuten ziehen lassen.

Den Fisch mit einer Portion Reis und der Sauce anrichten und mit frischem Dill und eventuell Limettenscheiben garnieren.



Die Witzmann Mühle wünscht gutes Gelingen!