



Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker
für Entdecker

Curry trifft Fisch

Zutaten (für 2 Personen)

80 g gesalzene Cracker
2 EL Butter
1 TL Currypulver
340 g Kabeljau
Salz, Pfeffer
500 g Mangold
1 kleine Zwiebel
1 TL Mehl
100 ml Wasser
Muskat



Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Cracker fein zerkleinern und mit 1 EL Butter und dem Currypulver mischen.
2. Kabeljau waschen, trocken tupfen und rundherum mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Fisch in eine mit ½ EL Butter gefettete Auflaufform legen und mit der Crackerkruste bedecken. Im heißen Ofen auf der unteren Schiene 15–20 Minuten goldbraun backen.
4. In der Zwischenzeit den Mangold putzen. Die Stiele in 1 cm große Stücke, die Blätter in 3 cm breite Streifen schneiden.
5. 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 Minuten dünsten. Mit 1 TL Mehl bestäuben und unter Rühren kurz mitdünsten. 100 ml Wasser zugießen und aufkochen. Die Soße 5 Minuten kochen, ab und zu umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
6. Mangoldstiele im kochenden Salzwasser 3 Minuten garen. Blätter zugeben und 2 Minuten mitgaren. Mangold abgießen, gut abtropfen lassen. Mit dem Fisch servieren.

Arbeitszeit: ca. 35 Min. / Koch-/Backzeit: ca. 20 Min.