

Rotbarbenfilet in Bananen-Currysauce

2 Rotbarben
4 kleingewürfelte Schalotten
1/4 l Fischfond
1 EL Curry
1 Banane
1 Zitrone als Saft und etwas abgeriebene Schale
1 EL Olivenöl

Fischkopf wegschneiden und den Fischkörper gründlich mit kaltem Wasser von innen und außen säubern. Mittelgräte von beiden Seiten herausschneiden, die Schwanzflosse aber bleibt am Fisch und hält beide Filets zusammen. Pfeffern und salzen, mit vier bis fünf hauchdünnen Bananenscheiben belegen und in einer Pfanne, mit wenig Olivenöl, von beiden Seiten jeweils vier Minuten braun braten. Die übrige Banane klein würfeln.

Schalotten mit etwas Knoblauch und Olivenöl in einem kleinen Töpfchen anschwitzen. Mit etwas Fischsud ablöschen, Curry und die Hälfte der Bananenwürfel dazu geben. Zitronensaft und 2 Messerspitzen abgeriebene Zitronenschale sowie die restlichen Bananenwürfel in die Sauce geben und abschmecken. Dazu passt Reis.