



## Curryrahm-Ragout mit Fisch

### Zutaten

- 300 g Fischfilets
- 2 TL THOMY Delikatess-Senf mittelscharf (Tube)
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 270 g Möhren
- 200 g Lauch
- 1 EL Curry
- 350 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Rahm Geschnetzeltes
- etwas Pfeffer (grob gemahlen)
- 50 g Erdnüsse, geröstet und gesalzen
- 50 g Sprossen
- 2 EL Crème fraîche

### Zubereitung

1. Fisch-Filet waschen, trocken tupfen. Mit THOMY Delikatess-Senf bestreichen und in ca. 3 cm breite Stücke schneiden.
2. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen, den Fisch darin anbraten und herausnehmen.
3. Möhren putzen, waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Mit den Möhren in dem Bratfett andünsten.
4. Mit Curry bestreuen und mit dünsten. Wasser zugießen. MAGGI Fix für Rahm Geschnetzeltes einrühren, zum Kochen bringen und bei geringer Wärmezufuhr zugedeckt ca. 5-10 Min. garen. Dabei gelegentlich umrühren.
5. Erdnüsse hacken. Sprossen waschen. Crème fraîche mit Sprossen und Erdnüssen unterrühren. Fisch zugeben und darin heiß werden lassen. Mit Pfeffer bestreut servieren.

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	26 g
Energie	632 kcal
Fett	40 g
Protein	42 g

🕒 35 Minuten

⊕ 2 Portionen