

Filet vom Imperator Fisch

auf indischem Aprikosen – Kartoffel - Curry

- 500 gr. Filet vom Imperatorfisch
- Saft von einer halben Zitrone und von einer halben Limone
- 500 gr. **Bio Kartoffeln**
- 125 gr. frische Aprikosen
- 125 gr. Geviertelte Kirschtomaten
- 1 säuerlicher Apfel
- 3-4 Chilischoten 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 125 gr. Tiefkühlerbsen extra
- 3-4 EL **Gelbe Curry Paste** (Gang 7 gegenüber dem Öl)
- **kaltgepresstes Rapsöl von der Teutoburger Ölmühle**, Fleur de Sel, und Pfeffer a.d.M. 30 gr. Butter
- Blüten von der Calendula (Ringelblume) Sprossen von Knoblauch und Porree

Die Kartoffeln gut waschen und in gleichmäßige Würfel schneiden.
In einem Wok oder einer Pfanne in Olivenöl anbraten.
Mit Wasser und der Currypaste auffüllen.

Etwa 10 Minuten köcheln lassen. Dann die geviertelten Kirschtomaten, die würfelig geschnitten Aprikosen und den ebenfalls gewürfelten Apfel hinzu geben.

Wiederum 5 Minuten kochen lassen bis die Kartoffeln gar sind.
Die Tiefkühlerbsen und die fein geschnittenen Lauchzwiebeln hinzu geben.

Die Fischfilets säubern, säuern, salzen und bei mäßiger Hitze in der Pfanne kurz in dem Rapsöl anbraten.

Nach dem anrichten ganz nach Wunsch fein gehackte rote Chili über das Curry streuen

Noch etwas Düsseldorfer Sommerlächeln dazu (Mischung aus Calendula Blütenblättern und den Sprossen) und dann.....