

# Peterfisch-Filet im Pergament mit Zucchini-Curry und Reis

## Für 2 Personen

2 St. Petersfisch-Filets á 150 g	200 g Basmatireis	2 kleine Zucchini
1 rote Zwiebel	1 TL Currypulver	2 TL geraspelte Kokosnuss
4 Datteln	1 Schuss Dessertwein	100 ml Kokosmilch
200 ml Gemüsefond	1 E Olivenöl	125 ml Sahne
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Den Reis in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und mit Butter bestreichen. Anschließend den Fisch in Pergamentpapier einrollen. Die Papieroberfläche auch mit etwas Öl bestreichen, dadurch bräunt das Papier nicht so stark. Das Päckchen auf einem Backblech in den Ofen geben und den Fisch 25 Minuten garen. Die Zucchini in Streifen schneiden und in Olivenöl anbraten. Die Zucchini herausnehmen. Die rote Zwiebel abziehen und klein schneiden. Die Datteln entkernen und ebenfalls klein schneiden. Im Sud der Zucchini die Zwiebeln und die Dattelstreifen anbraten. Das Currypulver dazugeben, sowie den Gemüsefond, die Kokosnussmilch und die Kokosraspel. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne und die Zucchini wieder dazugeben. Das Fischpäckchen leicht öffnen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fischfilet in dem Pergamentpapier auf einem Teller anrichten. Den Reis und das Zucchini Gemüse dazugeben und servieren.

Gabriele Schmidt-Tukay am 29. Dezember 2010