

Seelachs-Schnitzel mit Tomaten-Soße und Curry-Reis

Für vier Portionen

4 Seelachsfilets, (á 200 g)	2 Eier	50 ml Mineralwasser
Salz, Pfeffer	100 g Mehl	250 g Semmelbrösel
Sonnenblumenöl	50 g Butter	200 g Basmatireis
1 TL Salz	1 gestr. EL Currypulver	1 Zwiebel
$\frac{1}{2}$ kleine rote Chilischote	1 EL Olivenöl	2 EL Tomatenmark
1 TL Zucker	200 ml Gemüsebrühe	250g Kirschtomaten
1 Zitrone	Cayennepfeffer	

Reis kalt abspülen und mit dem Salz, Currypulver und 300 Milliliter kaltem Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Auf mittlerer Hitze bei geschlossenem Deckel etwa 18 Minuten weich garen.

Die Seelachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Eier mit dem Mineralwasser verquirlen. Die Seelachsfilets im Mehl wenden, durch das Ei ziehen und in den Semmelbröseln panieren.

Brösel leicht andrücken. Reichlich Sonnenblumenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin nach und nach goldbraun und knusprig von beiden Seiten braten. Zuletzt die Butter zugeben und die Seelachsschnitzel damit übergießen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Sauce die Zwiebel schälen und klein würfeln. Chilischote ebenfalls klein würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Chili darin anschwitzen, Tomatenmark zugeben und anrösten. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe angießen und verrühren. Den Sud bei mittlerer Hitze köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Kirschtomaten abbrausen und halbieren. Zur Sauce geben und zwei bis drei Minuten mit garen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach Schärfe mit Cayennepfeffer nachwürzen.

Die Seelachsschnitzel auf der Tomatensauce anrichten, den Curryreis dazu servieren. Zitronenscheiben dazu reichen.

Horst Lichter am 08. August 2015