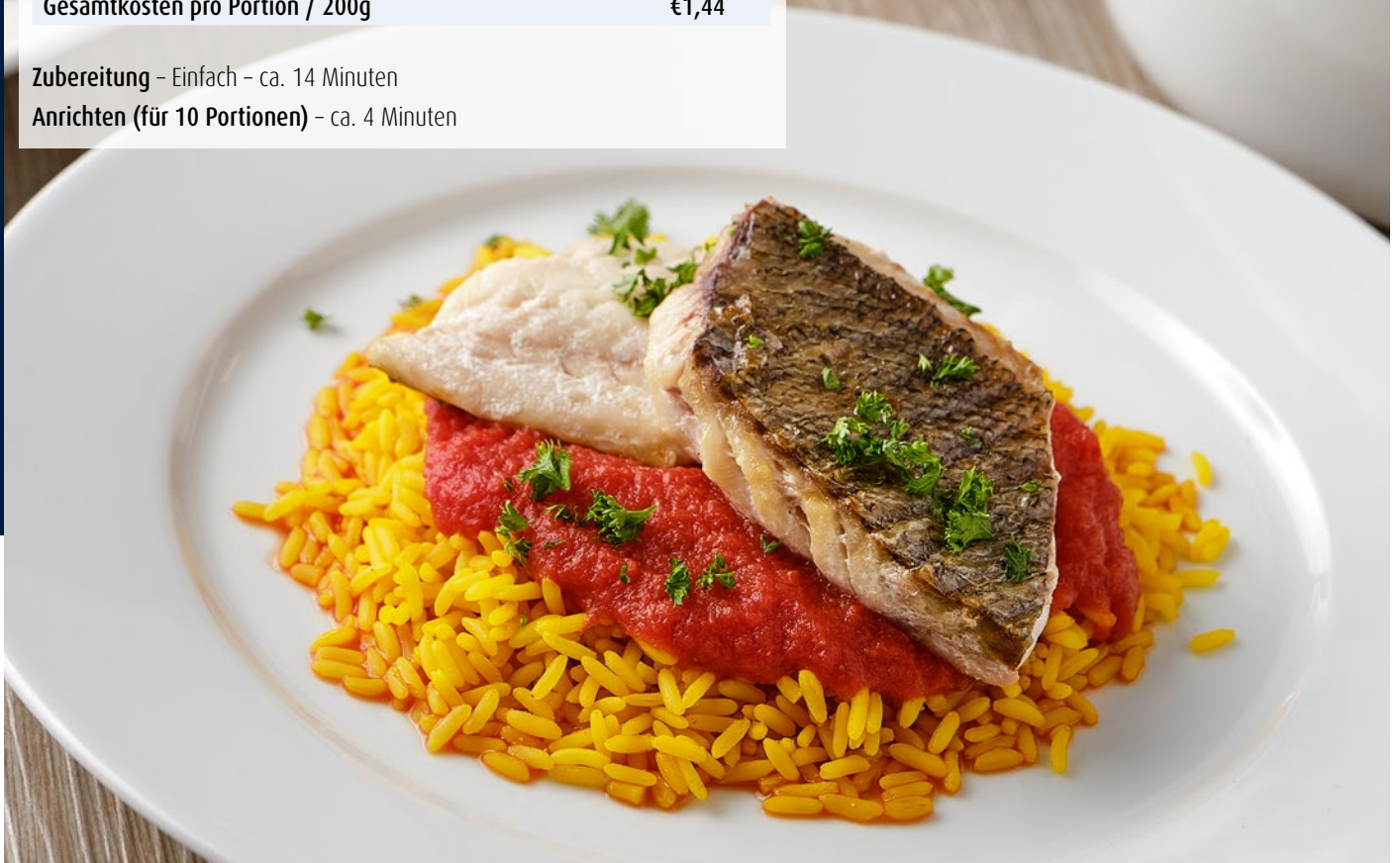


Zutaten	Menge	Kosten/ Einheit	Kosten/ Zubereitung
Rockfish	1 kg	10,50/kg	10,50
Rote Currysoße	400g	3,20/kg	1,28
Lauchzwiebeln	1/2 Bund	0,45/Bund	0,23
Basmati Reis	600g	3,99/Kg	2,39
Kräuter	zum Garnieren		
Gesamtkosten / Zubereitung (10 Portionen)			€14,40
Gesamtkosten pro Portion / 200g			€1,44

Zubereitung - Einfach - ca. 14 Minuten

Anrichten (für 10 Portionen) - ca. 4 Minuten



Rockfish Curry - Macher Jhol mit Reis

Zutaten (10 Personen)

- 1 kg Rockfish
- 400 g Rote Currysoße
- 1/2 Bund Lauchzwiebeln
- 600 g Basmati Reis
- Kräuter zum Garnieren

Zubereitung

- Rockfish Filets auftauen und gut abtropfen lassen
- Basmati Reis kochen (kann auch mit Kurkuma gekocht werden für eine gelbe Farbe), geschnittene Lauchzwiebeln und Kräuter durchmischen
- den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Grillpfanne auf beiden Seiten braten bis er gar ist
- Reis und Currysoße auf Teller verteilen, Fisch darauflegen