

Die erste Assoziation, die man mit isländischer Küche hat, lässt nicht an Currygerichte denken, und doch ist die asiatische Gewürzmischung auf der Insel sehr beliebt. So haben Currysaucen bei allerlei Gerichten ihren Platz auf isländischen Tellern gefunden.



Curryfisch-Auflauf mit Reis - nach einem Rezept aus Island.

Ein simples und bei unserer ganzen Familie beliebtes Gericht ist der Curryfisch-Auflauf mit Reis aus dem Kochbuch „[Leckerer Island](#)“* von Ursula und Markus Jäger, den Betreibern des [Islandkochbuch-Blogs](#).

Schnell zubereitet, habe ich lediglich die Käsemenge für den Auflauf etwas erhöht. Dazu passt prima ein grüner Blattsalat, mit einem simplen 1:2 Essig-Öl-Dressing. Und das beste ist: die Reste schmecken am nächsten Tag auch kalt prima.



Zutaten für 5 Personen

250 g Reis

800 g Fischfilet

500 ml Buttermilch

250 ml Mayonaise

4 TL Currypulver

Salz und Pfeffer

300 g Pilze

100 g geriebener Käse

Zubereitung:

1. Den Reis nach Packungsangabe kochen und bei Seite stellen.

2. Den Backofen auf 200° Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. In einer Auflaufform den Reis verstreichen. Den Fisch in kleinere Stücke schneiden, auf den Reis legen, salzen und pfeffern. Pilze in Scheiben schneiden und auf den Fisch legen.
4. In einem hohen Rührbecher Mayonaise, Buttermilch, Curry und einen leicht gehäuften TL Salz mit dem Stabmixer zu einer Soße verarbeiten. Gegebenenfalls nochmals abschmecken und gleichmäßig über den Auflauf gießen.
5. Den Auflauf im Backofen 20 Minuten backen, bevor der Käse darauf verstreut wird. Anschließend nochmal etwa 10 Minuten weiter backen, bis der Käse die gewünschte Bräunung erhalten hat.



Curryfish-Auflauf mit Reis und Salat. - Guten Appetit!

Verði þér að góðu!

Schlimme Helena

*Partnerlink