



Gelbes Fischcurry mit Mandarine

dazu Jasminreis



ca. 25min



3-4 Personen

Wer badet denn hier in diesem aromatisch duftenden Elixier? Oha, in der goldenen Flüssigkeit aus milder, gelber Currypaste und cremiger Kokosmilch schweben Karotten und Paprika! Auch farblich perfekt ins Bild passende Mandarinen versprühen ihren süß-säuerlichen Charme. Dem Kabeljau ist diese extravagante Eskorte nur recht: Er ist ein geselliger Genosse und badet am liebsten in der Aufmerksamkeit seiner Begleitung.

- 300g Jasminreis
- 2 Karotten
- 2 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 10g Koriander
- 1 Packung gelbe Currypaste
- 400ml Kokosmilch
- 2 Mandarinen
- 2 Packungen Kabeljaustücke ⁴

- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer Topf
- Messbecher
- Sieb

Allergene
Gluten (1), Fisch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 729kcal, Fett 26.6g,
Kohlenhydrate 86.4g, Eiweiß 32.1g



In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Mandarinen** schälen, die einzelnen Segmente voneinander trennen und halbieren.



Die **Karotten** ggf. schälen, längs und in breite Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in breite Streifen schneiden. Die **Korianderblätter** abzufen, die **Korianderstiele** fein schneiden.



Den **Fisch** in einem Sieb kalt abspülen, von evtl. vorhandenen Gräten befreien und in das **Curry** rühren. Bei niedriger Hitze in 3–5Min. gar ziehen lassen. Das **Curry** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Karotten**, die **Paprika**, die **Zwiebeln** und die **Korianderstiele** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten. 2EL Mehl und die **Currypaste** unterrühren, dann mit der **Kokosmilch** und 350ml warmem Wasser ablöschen. Zum Kochen bringen und das **Curry** ca. 10Min. köcheln lassen.



Das **Fischcurry** auf dem **Reis** anrichten und mit den **Mandarinen** und den **Korianderblättern** garniert servieren.