



Gelbes Fischcurry mit Mandarine

dazu Jasminreis



ca. 25min



2 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.

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 Karotte
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 10g Koriander
- 1 Packung gelbe Currypaste
- 200ml Kokosmilch
- 1 Mandarine
- 1 Packung Kabeljaustücke ⁴

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 747kcal, Fett 27.2g, Kohlenhydrate 88.7g, Eiweiß 32.5g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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.



4. Mandarine vorbereiten

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



2. Gemüse schneiden

Die **Karotte** 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.



5. Fisch garen

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.



3. Curry ansetzen

Die **Karotten**, die **Paprika**, die **Zwiebeln** und die **Korianderstiele** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten. 1EL Mehl und die **½ der Currypaste oder mehr** unterrühren, dann mit der **Kokosmilch** und 150ml warmem Wasser ablöschen. Zum Kochen bringen und das **Curry** ca. 10Min. köcheln lassen.



6. Anrichten und servieren

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