



Indisches Fischcurry

mit Paprika und Jasminreis

20-30min 2 Personen

Ein indisches Fischcurry mit bestem Seelachsfilet und aromatischem Gemüse, mit dem süßlichen Geschmack feiner Kokosmilch und duftendem Jasminreis - das macht so richtig glücklich und satt!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Seelachsfilet⁴
- 150g Jasminreis
- 1 grüne Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Korma-Currypaste
- 1 Dose Tomatenmark
- 200ml Kokosmilch
- 1 Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- großer Topf
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Fisch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 706kcal, Fett 30.1g, Kohlenhydrate 76.3g, Eiweiß 30.1g



1. Fisch vorbereiten



2. Gemüse schneiden



4. Curry ansetzen



5. Lauchzwiebel schneiden

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. In 2-3cm große Stücke schneiden und leicht salzen.

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.

Die **Paprika**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem großen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Die **Currypaste nach Geschmack** und das **Tomatenmark** unterrühren und mit der **Kokosmilch** und 50ml Wasser ablöschen. Das **Curry** 7-8Min. sanft köcheln lassen.



3. Reis kochen



6. Curry fertigstellen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser 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.