



Indisches Fischcurry

mit Paprika und Basmatireis



20-30min



3-4 Personen

Ein indisch angehauchtes Fischcurry mit bestem Seehechtfilet und aromatischem Gemüse, mit dem süßlichen Geschmack feiner Kokosmilch und duftendem Basmatireis – das macht so richtig glücklich und satt!

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. MSC-Seehechtfilet ¹
- 300g Bio-Basmatireis
- 2 grüne Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Korma-Currypaste
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 400ml Kokosmilch
- 2 Lauchzwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Fisch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 638kcal, Fett 24.7g, Kohlenhydrate 72.8g, Eiweiß 29.1g



1. Fisch vorbereiten

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.



2. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



3. Reis kochen

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 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Curry ansetzen

Die **Paprika**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Die **Currypaste nach Geschmack** und das **Tomatenmark** unterrühren und mit der **Kokosmilch** und 100ml Wasser ablöschen. Das **Curry** 7-8Min. sanft köcheln lassen.



5. Lauchzwiebeln schneiden

Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden.



6. Curry fertigstellen

Die **½ der Lauchzwiebeln** und den **Fisch** vorsichtig unter das **Curry** heben und bei niedriger bis mittlerer Hitze 3-4Min. garen. Das **Fischcurry** mit dem **Reis** anrichten und mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garniert servieren.