



Kokosmilch-Fisch-Curry

mit geröstetem Brokkoli und Basmatireis



30-40min



3-4 Personen

Es gibt ein köstliches cremiges Curry mit einer Basis aus Kokosmilch, Zwiebeln, Knoblauch und Tandoori-Masala-Gewürzen. Durch das Garen im Aromabad bei schwacher Hitze bleibt das Fleisch des Seehechts wunderbar saftig und zart. Serviert wird das duftende Curry mit Brokkoli aus dem Ofen und aromatischem Basmatireis.

- 2 große Brokkoli
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Stück Ingwer
- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 400ml Kokosmilch
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Pck. MSC-Seehechtfilet ¹

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 818kcal, Fett 36.7g,
Kohlenhydrate 76.4g, Eiweiß 39.5g



1. Gemüse schneiden

4. Curry ansetzen

A close-up shot of a person's hands pouring fluffy, white cooked rice from a metal mesh strainer into a large stainless steel pot. The pot is sitting on a black stovetop. In the background, a brick wall is visible. To the right, a glass bowl containing a brown liquid is partially visible.

2. Reis kochen

5. Fisch hinzugeben

3. Brokkoli zubereiten



6. Curry fertigstellen

Das **Curry** mit **1-ZEL Limettensaft** und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Reis** mit einer Gabel auflockern und mit dem **Curry** und dem **Brokkoli** anrichten. Mit dem **Limettenabrieb** garnieren und servieren.