



V2: Kokosmilch-Fisch-Curry

mit geröstetem Brokkoli und Vollkornreis



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 aromatisch-lockerem Vollkornreis.

Was du von uns bekommst

- 2 große Brokkoli
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Stück Ingwer
- 300g Express-Naturreis
- 2 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 400ml Kokosmilch
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Packungen Seehechtfilet 4

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- 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 821kcal, Fett 37.6g, Kohlenhydrate 75.6g, Eiweiß 38.9g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Brokkoli** in ca. 2cm große Röschen schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Ingwer** schälen und fein reiben.



4. Curry ansetzen

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Die **Karotten** dazugeben und 3-5Min. mitbraten, dann die **Gewürzmischung** und den **Ingwer** unterrühren. Die **Kokosmilch**, 200-300ml Wasser und das **Brühgewürz** unterrühren. Die Temperatur reduzieren und das **Curry** 2-3Min. sanft köcheln lassen.



2. Reis kochen

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 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Fisch hinzugeben

Den **Fisch** kalt abspülen, trocken tupfen und in 2-3cm große Stücke schneiden, dabei evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Fisch** mit Salz und Pfeffer würzen und so in das **Curry** legen, dass der **Fisch** von **Sauce** bedeckt ist. 2-3Min. bei niedriger Temperatur garen. **Tipp:** Der **Fisch** ist gar, wenn er leicht zerfällt, wenn man ihn mit einem Löffel drückt.



3. Brokkoli zubereiten

Die **Brokkoliröschen** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 1EL Pflanzenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Gleichmäßig verteilen und 8-10Min. im Ofen goldbraun und gar backen.



6. Curry fertigstellen

Das **Curry** mit 1-2EL **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.