



Indisches Fischcurry

mit Paprika und Basmatireis



20-30min



2 Portionen

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

- 1 Pck. MSC-Seehechtfilet ¹
- 150g Bio-Basmatireis
- 1 grüne Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Korma-Currypaste
- 1 Dose Bio-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 (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



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 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.



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 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.



5. Lauchzwiebel schneiden

Die **Lauchzwiebel** 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.