



## Indisches Fischcurry

mit Paprika und Basmatireis



20-30min



4 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

- 2 Pck. MSC-Seehechtfilet <sup>1</sup>
- 300g Bio-Basmatireis
- 2 grüne Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. 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 **1/2 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.