



Indisches Fischcurry

mit Paprika und Basmatireis



20-30min



2 Personen

Ein indisch angehauchtes Fischcurry mit bestem Seelachsfilet 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 Packung Seelachsfilet
- 200g Basmatireis
- 1 grüne Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Korma-Currypaste ⁶
- 1 Dose Tomatenmark
- 250ml Kokosmilch
- 1 Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- großer Kochtopf
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 866.0kcal, Fett 37.7g, Eiweiß 32.1g, Kohlenhydrate 93.9g



1. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** mit etwas Küchenpapier trocken tupfen und in 2-3cm große Stücke schneiden. Evtl. vorhandene Gräten am besten jetzt mit einer Pinzette entfernen oder später beim Essen darauf achten. Die **Fischstücke** leicht salzen.



2. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf 400ml 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 10-12Min. 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 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Die **Currypaste nach Geschmack** und das **Tomatenmark** hinzugeben, unterrühren und mit der **Kokosmilch** ablöschen. Das **Curry** 7-8Min. sanft köcheln lassen.



5. Lauchzwiebel schneiden

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



6. Curry fertigstellen

Die **1/2 der Lauchzwiebeln** und den **Fisch** vorsichtig unter das **Curry** rühren und bei niedriger bis mittlerer Hitze 3-4Min. garen. Das **Fischcurry** mit dem **Reis** anrichten und mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garniert servieren.