



## Kokosmilch-Fisch-Curry

mit geröstetem Brokkoli und Reis



30-40min



2 Personen

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

## Was du von uns bekommst

- 1 Brokkoli
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Stück frischer Ingwer
- 150g Basmatireis
- 1 Päckchen Tandoori-Gewürzmischung
- 250ml Kokosmilch
- 1 Gemüsebrühwürfel <sup>9</sup>
- 1 Packung Seelachsfilet <sup>4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

## Allergene

Fisch (4), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 835.0kcal, Fett 35.2g, Eiweiß 41.4g, Kohlenhydrate 80.1g



### 1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Brokkoli** in ca. 2cm große Röschen schneiden. Die **Karotte** 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 Olivenöl 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 den **Brühwürfel** unterrühren. Die Temperatur reduzieren und das **Curry** 2-3Min. sanft köcheln lassen.



### 2. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. 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.



### 5. Fisch hinzugeben

Den **Fisch** trocken tupfen und in 2-3cm große Stücke schneiden. 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 Olivenöl sowie 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.