



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 Gemüsebrühwürfel⁹
- 1 Packung Seelachsfilet⁴

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.