



Cremiges Kokosmilch-Fisch-Curry

mit geröstetem Brokkoli und Vollkornreis



30-40min



2 Personen

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

- 1 großer Brokkoli
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Stück Ingwer
- 150g Express-Naturreis
- 1 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 200ml Kokosmilch
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. MSC-Seehechtfilet 1

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Fisch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 847kcal, Fett 37.8g,
Kohlenhydrate 81.8g, Eiweiß 39.5g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Brokkoli** in ca. 2cm große Röschen schneiden. Die **Karotte** ggf. 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.



In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Brokkoliröschen** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 1 EL Pflanzenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Gleichmäßig verteilen und 8–10 Min. im Ofen goldbraun und gar backen.



Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl 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 das **Brühgewürz** unterrühren. Die Temperatur reduzieren und das **Curry** 2-3Min. sanft köcheln lassen.



Den **Fisch** kalt abspülen, trocken tupfen und in 2-3cm große Stücke schneiden, dabei 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.



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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [📷](#) [📺](#) [🐦](#) [#marleyspooning](#)