



Laksa-Reisbandnudeln mit Viktoriabarsch

mit Brokkoli, Paprika und Koriander



20-30min



3-4 Personen

Eine cremige-pikante Kokosmilchsauce mit roter Currypaste und knackigem Gemüse vereint zarten Viktoriabarsch und leckere Reisbandnudeln. Ein wärmendes Gericht an kalten Tagen, dessen Schärfe du gut selber dosieren kannst, in dem du mehr oder weniger Currypaste verwendest. Lass es dir schmecken!

Was du von uns bekommst

- 300g Reisbandnudeln
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 500ml Kokosmilch
- 1 Packung rote Currypaste
- 1 unbehandelte Limette
- 2 rote Paprika
- 1 Brokkoli
- 1 Packung Viktoriabarsch ⁴
- 10g frischer Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- mittelgroßer Kochtopf
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Fisch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 760kcal, Fett 28.9g, Kohlenhydrate 81.8g, Eiweiß 36.5g



1. Zwiebel schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



4. Nudeln garen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und gut umrühren. Den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** ohne Hitzezufuhr ca. 8Min. ziehen lassen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



2. Laksa-Sauce kochen

In einem zweiten mittelgroßen Topf ca. **2/3 des Brühgewürzes** mit 200ml Wasser aufkochen lassen. Die **Kokosmilch** unterrühren und mit **1-2TL Currypaste** sowie Salz abschmecken. **Vorsicht**, die **Currypaste** ist scharf! Besser zunächst etwas weniger nehmen und später nachwürzen. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



5. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 2cm große Stücke schneiden, dabei evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen.



3. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 0,5-1cm breite Streifen schneiden. Den **Brokkoli** in ca. 2cm große Stücke schneiden.



6. Laksa fertigstellen

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Paprika** und den **Brokkoli** in der **Sauce** abgedeckt ca. 3Min. garen. Den **Fisch** dazugeben, kurz aufkochen und 5Min. ziehen lassen. Mit Salz, **Limettenabrieb** und **-saft** sowie ggf. **restlicher Currypaste** und **restlichem Brühgewürz** abschmecken. Die **Nudeln** mit dem **Curry** anrichten und mit dem **Koriander** garniert servieren.