



RS Gelbes Seelachs-Curry auf Naturreis

mit Paprika und zartem Pak Choi



ca. 30min



2 Personen

Currys kommen immer gut an. Bei uns jedenfalls versammeln sich alle immer schnell am Tisch, wenn wir ein dampfendes, würziges Curry servieren. Heute nicht etwa mit Hähnchen oder Tofu, sondern mit mariniertem Seelachs – denn auch Fisch macht sich in Currys ganz fantastisch. Er wird wunderbar zart und passt perfekt zu den herzhaften Aromen und dem knackigen Gemüse. Unser Curry servieren wir natürlich auf fluffigem Reis. Lecker!

Was du von uns bekommst

- 150g Express-Naturreis
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 2 Baby-Pak-Choi
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 200ml Kokosmilch
- 1 Pck. mariniertes MSC-Alaska-Seelachs¹
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 671kcal, Fett 32.1g, Kohlenhydrate 70.1g, Eiweiß 21.4g

1

1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

2

2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Pak Choi** längs vierteln, dann den **weißen Teil** in dünne Streifen und den **grünen Teil** in ca. 2cm große Stücke schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.

3

3. Gemüse anbraten

Die **Zwiebeln** und den Knoblauch in einer mittelgroßen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Die Hitze leicht erhöhen, die **½ der Currypaste**, den **weißen Pak Choi** und die **Paprika** zugeben und weitere 2-3Min. braten.

4

4. Curry köcheln

Die **Kokosmilch** und 150ml Wasser angießen und das **Curry** ca. 3Min. köcheln lassen. Mit 1TL Essig und 1 Prise Zucker verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5

5. Fisch garen

Den **grünen Pak Choi** und die **Fischstücke** zugeben, die Pfanne abdecken und das **Curry** weitere 3-4Min. köcheln lassen, bis der **Fisch** gar ist. Das **Seelachs-Curry** auf dem **Reis** anrichten und servieren.

6

6. Pfannenwunder

Wer möchte, kann die Fischstücke auch erst in einer separaten Pfanne kurz scharf anbraten und anschließend nur noch wenige Minuten im Curry gar ziehen lassen. Dadurch werden sie von außen leicht knusprig und von innen herrlich zart.