



Cremiges Thai-Fischcurry mit Gemüse

und Röstzwiebeln auf duftendem Jasminreis



ca. 20min



3-4 Personen

Curry ist doch immer etwas Feines, oder? Und man braucht nicht immer Hähnchen oder Tofu dafür. Heute zauberst du flott eine köstliche Variante mit Fisch auf deinen Teller: saftige Alaska-Seelachsstücke und ein Bami-/Nasi-Gemüsemix verschmelzen mit einer himmlischen Sauce aus Currypaste und Kokosmilch. Mit knusprigen Röstzwiebeln garniert, wird dein Festschmaus auf duftendem Jasminreis serviert.

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 1kg Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 2 Pck. gelbe Currypaste
- 400ml Kokosmilch
- 2 Pck. mariniertes MSC-Alaska-Seelachs¹
- 2 Pck. Röstzwiebeln²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer Topf
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipps

Wer es nicht so scharf mag, verwendet weniger Currypaste.

Allergene

Fisch (1), Gluten (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 824kcal, Fett 41.2g, Kohlenhydrate 88.8g, Eiweiß 22.4g



1. Gemüse anbraten

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Den **Gemüsemix** in einem großen Topf mit 4EL Pflanzenöl und ½TL Salz bei mittlerer bis starker Hitze 3-5Min. anbraten, bis das **Gemüse** anfängt, weich zu werden.



2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt 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.



3. Curry ansetzen

Die **Currypaste** in das **Gemüse** geben und ca. 1Min. duftend anrösten, dann mit 2EL hellem Essig ablöschen. Die **Kokosmilch** und 250ml Wasser hinzugeben und verrühren.



4. Fisch köcheln

Das **Curry** zum Kochen bringen, dann den **Fisch** hinzugeben, die Hitze reduzieren und 5-7Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der **Fisch** gar ist.



5. Fertigstellen & servieren

Das **Curry** ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Curry** auf dem **Reis** anrichten und mit den **Röstzwiebeln** garniert servieren.



6. Limettenkick

Solltest du noch eine einsame Limettenhälfte im Kühlschrank haben, schenke ihr den letzten großen Auftritt, um dein Gericht mit einem extra Frischekick zu versehen.