



Cremiges Thai-Fischcurry mit Gemüse

und Röstzwiebeln auf duftendem Jasminreis



ca. 20min



2 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 Currysauce und Kokosmilch. Mit knusprigen Röstzwiebeln garniert, wird dein Festschmaus auf duftendem Jasminreis serviert.

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 1 Pck. gelbe Currysauce
- 200ml Kokosmilch
- 1 Pck. mariniert MSC-Alaska-Seelachs¹
- 1 Pck. Röstzwiebeln²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Wer es nicht so scharf mag, verwendet weniger Currysauce.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 825kcal, Fett 41.1g, Kohlenhydrate 88.8g, Eiweiß 22.4g



1

1. Gemüse anbraten

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Den **Gemüsemix** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Pflanzenöl und ¼TL Salz bei mittlerer Hitze 3-5Min. anbraten, bis das **Gemüse** anfängt, weich zu werden.



4

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.



2

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.



5

5. Fertigstellen & servieren

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



3

3. Curry ansetzen

Die **Currysauce** in das **Gemüse** geben und ca. 1Min. duftend anrösten, dann mit 1EL hellem Essig ablöschen. Die **Kokosmilch** und 125ml Wasser hinzugeben und verrühren.



6

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.