



Korma-Fisch-Curry auf Naturreis

mit Paprika und Zucchini



ca. 30min



2 Personen

Curry geht eigentlich immer, oder? Heute gibt es eine feine Variante mit Fisch, die sich wirklich sehen (und schmecken) lassen kann: Saftige Alaska-Seelachsstücke, frische Tomaten und Zucchini vereinen sich mit einer fein-würzigen Sauce aus Kormapaste und erfrischem Joghurt. Serviert wird der Schmaus auf einer schönen Portion Naturreis. Einfach ein total ausgewogenes und köstliches Gericht!

Was du von uns bekommst

- 150g Express-Naturreis
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. Korma-Currypaste
- 1 Pck. mariniertes MSC-Alaska-Seelachs¹
- 1 Becher Joghurt³

Was du zu Hause benötigst

- ½TL Weizenmehl²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher

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

Allergene

Fisch (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 570kcal, Fett 19.9g, Kohlenhydrate 74.7g, Eiweiß 21.8g



1. Gemüse schneiden

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Zucchini** längs halbieren und in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen und grob würfeln.



4. Fisch braten

Die **Currypaste**, 2EL Wasser und ½TL Mehl einrühren. Den **Fisch** zugeben und abgedeckt bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. mitbraten, bis er gar ist.



2. Reis kochen

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. (Siehe auch Schritt 6.)



5. Joghurt einrühren

Sobald der **Fisch** gar ist, die Pfanne vom Herd nehmen und den **Joghurt** unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fischcurry** auf dem **Reis** anrichten und servieren.



3. Gemüse braten

Die **Zucchini**, die **Paprika** und die **Zwiebeln** mit 1 kräftigen Prise Salz in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 6Min. braten, bis die **Zwiebeln** weich sind.



6. Ingwer immer gut!

Wer Lust auf einen kleinen Schärfekick hat, kann ein daumengroßes Stück Ingwer in das Kochwasser für den Reis reiben.