



## 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 erfrischendem Joghurt. Serviert wird der Schmaus auf einer schönen Portion Naturreis. Einfach ein total ausgewogenes und köstliches Gericht!

## Was du von uns bekommst

- 150g Express-Natureis
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. Korma-Currypaste
- 1 Pck. mariniert MSC-Alaska-Seelachs<sup>1</sup>
- 1 Becher Joghurt<sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- ½TL Weizenmehl<sup>2</sup>
- 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

### 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

### 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

### 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

### 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

### 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

### 6. Ingwer immer gut!

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