



Korma-Fisch-Curry auf Naturreis

mit Paprika und Zucchini



ca. 30min



3-4 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

- 300g Express-Naturreis
- 2 Zucchini
- 2 Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Pck. Korma-Currypaste
- 2 Pck. mariniertes MSC-Alaska-Seelachs¹
- 2 Becher Joghurt³

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Weizenmehl²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 19.8g, Kohlenhydrate 74.7g, Eiweiß 21.7g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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 **Zwiebeln** schälen und grob würfeln.



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.)



3. Gemüse braten

Die **Zucchini**, die **Paprika** und die **Zwiebeln** mit ½TL Salz in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 6Min. braten, bis die **Zwiebeln** weich sind. **Tipp:** Sollte deine Pfanne nicht groß genug sein, verwende eine zweite, um sicherzustellen, dass das Gemüse ausreichend gebraten wird.



4. Fisch braten

Die **Currypaste**, 4EL Wasser und 1TL Mehl einrühren. Den **Fisch** zugeben und abgedeckt bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. mitbraten, bis er gar ist.



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.



6. Ingwer immer gut!

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