



Fischcurry mit Kokosmilch

mit Gemüse und Basilikum



ca. 20min



2 Portionen

Es muss heute mal etwas schneller gehen als sonst? Trotzdem möchtest du nicht auf intensive Aromen verzichten? Wie wäre es mit zartem Alaska-Seelachs in einer cremigen Kokosmilchsauce mit knackigem Gemüse und frischem Basilikum? Ein lukullisches Geschmackserlebnis, das in kurzer Zeit auf dem Tisch steht. Perfekt also, wenn du schnell und unkompliziert thailändisches Flair genießen möchten. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 Zwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 400g Paprika-Zucchini-Gemüsemix
- 1 Pck. Korma-Currypaste
- 200ml Kokosmilch
- 1 Pck. MSC-Alaska-Seelachs¹
- 10g Thai-Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- Wok oder große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

Wenn der Wok keinen Deckel hat, kann er mit einem Backblech abgedeckt werden.

Allergene

Fisch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 704kcal, Fett 28.4g, Kohlenhydrate 81.7g, Eiweiß 30.1g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. 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.



4. Gemüse köcheln

Das **Curry** mit $\frac{1}{2}$ TL Salz, $\frac{1}{2}$ TL (braunem) Zucker und $\frac{1}{2}$ EL **Limettensaft** würzen, dann bei niedriger Hitze abgedeckt 8-10Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



2. Zutaten schneiden

Währenddessen die **Zwiebel** schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



3. Curry ansetzen

Die **Zwiebeln** in einem Wok oder einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten, dann den **Gemüsemix** hinzugeben und ca. 1Min. mitbraten. Die **Currypaste** einrühren und 2-3Min. braten, bis es duftet und die **Paste** leicht eingekocht ist. Die **Kokosmilch** einrühren und zum Köcheln bringen.



6. Curry verfeinern

Den **Fisch** trocken tupfen und in das **Curry** geben. Das **Curry** einmal aufkochen lassen, dann vom Herd nehmen und den **Fisch** im heißen **Curry** abgedeckt ca. 5Min. pochieren, bis der **Fisch** gar ist.