



Fischcurry mit Kokosmilch

mit Gemüse und Basilikum



ca. 20min



4 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 Kokosmilchsause 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

- 300g Jasminreis
- 2 Zwiebeln
- 1 unbehandelte Limette
- 800g Paprika-Zucchini-Gemüsemix
- 2 Pck. Korma-Currypaste
- 400ml Kokosmilch
- 2 Pck. MSC-Alaska-Seelachs¹
- 20g Thai-Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 701kcal, Fett 28.4g, Kohlenhydrate 80.7g, Eiweiß 30.0g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



2. Zutaten schneiden

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



4. Gemüse köcheln

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



5. Fisch pochieren

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.



3. Curry ansetzen

Die **Zwiebeln** in einem Wok oder einer großen Pfanne mit 2EL 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

Das **Curry** abschmecken und ggf. mit mehr Salz und **Limettensaft** nachwürzen. Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und in das **Curry** rühren. Den **Reis** mit einer Gabel auflockern und auf tiefen Tellern oder Schalen mit dem **Curry** anrichten. Mit den **Limettenspalten** servieren.