



## Indisches Fischcurry

mit Paprika und Basmatireis



20-30min



2 Personen

Ein indisch angehauchtes Fischcurry mit bestem Seelachsfilet und aromatischem Gemüse, mit dem süßlichen Geschmack feiner Kokosmilch und duftendem Basmatireis -das macht so richtig glücklich und satt!



### Was du von uns bekommst

- 1 Packung Seelachsfilet <sup>4</sup>
- 150g Basmatireis
- 1 grüne Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Korma-Currypaste <sup>6</sup>
- 1 Dose Tomatenmark
- 250ml Kokosmilch
- 1 Lauchzwiebel

### Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

### Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer Topf
- Messbecher
- Sieb

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

### Allergene

Fisch (4), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 781kcal, Fett 37.4g, Kohlenhydrate 75.6g, Eiweiß 30.2g



1. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in 2-3cm große Stücke schneiden. Evtl. vorhandene Gräten am besten jetzt mit einer Pinzette entfernen oder später beim Essen darauf achten. Die **Fischstücke** leicht salzen.



2. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



3. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser 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. Curry ansetzen

Die **Paprika**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem großen Topf mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Die **Currypaste nach Geschmack** und das **Tomatenmark** unterrühren und mit der **Kokosmilch** ablöschen. Das **Curry** 7-8Min. sanft köcheln lassen.



5. Lauchzwiebel schneiden

Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden.



6. Curry fertigstellen

Die **1/2 der Lauchzwiebeln** und den **Fisch** vorsichtig unter das **Curry** rühren und bei niedriger bis mittlerer Hitze 3-4Min. garen. Das **Fischcurry** mit dem **Reis** anrichten und mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garniert servieren.