



Indisches Fischcurry

mit Paprika und Basmatireis



20-30min



3-4 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 ⁴
- 300g Basmatireis
- 2 grüne Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Korma-Currypaste ⁶
- 1 Dose Tomatenmark
- 500ml Kokosmilch
- 2 Lauchzwiebeln

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 706kcal, Fett 32.5g, Kohlenhydrate 68.8g, Eiweiß 30.9g



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 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** 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. Lauchzwiebeln schneiden

Die **Lauchzwiebeln** 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.