MARLEY SPOON

Asiatische Fischsuppe mit Seelachs

mit Curry und Brokkoli, dazu Vollkornreis

20-30min 4 Portionen

Die pikante asiatische Fischsuppe ist genau das Richtige, wenn es schnell gehen soll und du dich mal wieder ordentlich aufwärmen möchtest. Der Seelachs gart in der süßlichen Kokosmilch mit Brokkoli und Karotten nur so lange, dass er noch schön saftig bleibt. Für die richtige Würze sorgen gelbe Currypaste und frisches Thai-Basilikum. Lockerer Vollkornreis ist der perfekte Begleiter. Lass es dir schmecken!

Was du von uns bekommst

- 300g Express-Naturreis
- 2 Karotten
- 1 großer Brokkoli
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke [1]
- 400ml Kokosmilch
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 10g Thai-Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Salz

Küchenutensilien

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

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

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 649kcal, Fett 25.1g, Kohlenhydrate 68.5g, Eiweiß 31.5g

1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in das Wasser 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.

2. Gemüse schneiden

Inzwischen die **Karotten** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.

3. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, dann trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen.

4. Suppe kochen

In einem großen Topf die **Kokosmilch** mit 400ml Wasser, der **½ der Currypaste** und dem **Brühgewürz** verrühren und bei mittlerer bis starker Hitze zum Kochen bringen. Die **Karotten**, den **Brokkoli** und **⅔ der Lauchzwiebeln** unterrühren und die **Suppe** abgedeckt bei mittlerer Hitze 5–6Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar, aber noch bissfest ist.

5. Fisch garen

Den **Fisch** in die **Suppe** geben und 3–4Min. mitgaren.

6. Thai-Basilikum schneiden

Die **Thai-Basilikumblätter** abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die **Fischsuppe** ggf. mit mehr **Currypaste** nachwürzen, dann mit dem **Reis** auf tiefe Teller verteilen. Mit dem **Thai-Basilikum** und den **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**