



Asiatische Fischsuppe mit Seehecht

mit Curry und Brokkoli, dazu Vollkornreis



20-30min



2 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

- 150g Express-Naturreis
- 1 Karotte
- 1 großer Brokkoli
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. MSC-Seehechtfilet ¹
- 200ml Kokosmilch
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 10g Thai-Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Salz

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer 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 731kcal, Fett 27.6g,
Kohlenhydrate 75.9g, Eiweiß 36.6g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in das 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 **Karotte** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



3. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, dann trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Anschließend in mundgerechte Stücke schneiden.



4. Suppe kochen

In einem mittelgroßen Topf die **Kokosmilch** mit 200ml Wasser, $\frac{1}{3}$ der **Currypaste** und der $\frac{1}{2}$ des **Brühgewürzes** verrühren und bei mittlerer bis starker Hitze zum Kochen bringen. Die **Karotten**, den **Brokkoli** und $\frac{2}{3}$ 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** und **Brühgewürz** nachwürzen, dann mit dem **Reis** auf tiefe Teller verteilen. Mit dem **Thai-Basilikum** und den **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.