



## Linsen-Kokos-Dal mit Alaska-Seelachs

mit Zitronengras auf duftendem Basmatireis



ca. 30min



2 Portionen

Was reimt sich auf Mahl? Natürlich Dal - ein fester Bestandteil der indischen Küche. In deinem Topf köchelt heute ein Festschmaus aus Linsen, Zitronengras, Currysauce, Kokosmilch und Spinat. Dazu braten in der Pfanne ganz nebenbei würzige Alaska-Seelachsstücke. Auf fluffigem Basmatireis serviert, lässt sich diese exotische Mahlzeit nicht nur sehen, sondern auch schmecken. Namasté!

## Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Zitronengrasstange
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke<sup>1</sup>
- 30g Sambal Badjak
- 200g rote Linsen
- 1 Pck. Madras-Currypulver<sup>2</sup>
- 200ml Kokosmilch
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

## Allergene

Fisch (1), Senf (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 976kcal, Fett 31.4g, Kohlenhydrate 112.3g, Eiweiß 50.3g



**1. Reis kochen**

In einem kleinen Topf 300ml 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 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



**2. Zutaten vorbereiten**

Inzwischen das **Zitronengras** von den äußersten Blättern befreien und den **Stängel** einige Male mit dem Boden einer Pfanne leicht flach klopfen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und horizontal halbieren. Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und mit der **½ des Currys** **pulvers** **Badjak** und **½EL** Pflanzenöl vermengen.



**3. Dal ansetzen**

Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Linsen** mit 600ml Wasser, dem **Zitronengrasstängel**, dem **Knoblauch**, der **½ des Currys** **pulvers** und 1TL Salz in einen zweiten kleinen Topf geben. Bei mittlerer bis starker Hitze zum Kochen bringen, dann bei niedrigster Hitze 12-15Min. sanft köcheln lassen, bis die **Linsen** bissfest sind.



**4. Kokosmilch hinzugeben**

Die **Linsen** in einem Sieb abtropfen lassen, dann die **Kokosmilch** in den Topf geben und unterrühren und bei mittlerer Hitze 2-3Min. weiterköcheln.



**5. Fisch braten**

Die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in ca. 1Min. glasig anbraten. Die **Zwiebeln** an den Rand der Pfanne schieben, den **Fisch** hinzugeben und 2-3Min. rundum braten, bis die **Sauce** karamellisiert ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**6. Dal fertigstellen**

Ggf. den **Knoblauch** und den **Zitronengrasstängel** aus dem **Dal** entfernen. Den **Spinat** waschen, in den Topf geben und unterrühren, dann ca. 1Min. weiterköcheln, bis der **Spinat** zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Reis** mit dem **Dal** und dem **Fisch** anrichten und servieren.