



## Fischsuppe mit Seelachs Asia-Style

mit Curry und Brokkoli, dazu Jasminreis

20-30min 6 Portionen

Die pikante Fischsuppe ist genau das Richtige, wenn es schnell gehen soll. Der Seelachs gart in cremiger Kokosmilch mit Brokkoli und Karotten nur so lange, dass er noch schön saftig bleibt. Für die richtige Würze sorgen gelbe Currysauce und Thai-Basilikum. Duftiger Jasminreis ist der perfekte Begleiter. Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

## Was du von uns bekommst

- 450g Jasminreis
- 3 Karotten
- 1 großer Brokkoli
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke<sup>1</sup>
- 600ml Kokosmilch
- 1 Pck. gelbe Currysauce
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 20g 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 569kcal, Fett 19.5g, Kohlenhydrate 67.4g, Eiweiß 26.2g



**1. Reis kochen**

In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. 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. Suppe kochen**

In einem großen Topf die **Kokosmilch** mit 600ml Wasser, der **Currysauce** und dem **Brühgewürz** verrühren und bei mittlerer bis starker Hitze zum Kochen bringen. Die **Karotten**, den **Brokkoli** und **2/3 der Lauchzwiebeln** unterrühren und die **Suppe** abgedeckt bei mittlerer Hitze 5-6Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar, aber noch bissfest ist.



**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.



**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. Salz nachwürzen, dann mit dem **Reis** auf tiefe Teller verteilen. Mit dem **Thai-Basilikum** und den **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.