



RS Pochierter Korma-Lachs in Kokosmilch

dazu Bulgur mit Curry und Spinat



ca. 25min



2 Portionen

Heute hast du Gelegenheit, dich von deiner sanften Seite zu zeigen. Bevor der Lachs behutsam auf sein Spinatbettchen drapiert wird, darf er ein wohliges Bad in Kokosmilch nehmen – natürlich nicht in gewöhnlicher, diese hat am Korma-Töpfchen genascht. Und auch sonst haben sich allerorten würzige Kandidaten eingeschllichen: Curry, Chili, Limette, da wirken der liebliche Lachs und der brave Bulgur gar nicht mehr so unschuldig ...

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Bulgur²
- 1 Pck. Madras-Currypulver³
- 1 Stange Lauch
- 1 unbehandelte Limette
- 2 MSC-Lachsfilets, aufgetaut¹
- 1 Pck. Korma-Currypaste
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 200ml Kokosmilch
- 1 Peperoni

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher

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

Kochtipp

Wer es weniger scharf mag, verwendet weniger der kein Currysypulver.

Allergene

Fisch (1), Gluten (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 918kcal, Fett 43.9g, Kohlenhydrate 83.3g, Eiweiß 42.1g



1. Bulgur kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Bulgur** und die **½ des Currysypulvers** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 5-7Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Lauch schneiden

Den **Lauch** längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Die **Limette** vierteln.



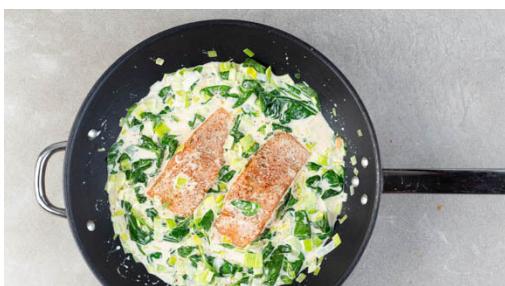
3. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. Dann rundum mit der **½ der Currypaste** einreiben.



4. Curry ansetzen

Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett erwärmen. Den **Lauch**, den **Spinat**, die **Kokosmilch** und 50ml Wasser in die warme Pfanne geben, mit 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Curry** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Fisch garen

Den **Fisch** vorsichtig zwischen das **Gemüse** in die **Kokosmilch** legen und abgedeckt 7-8Min. sanft garen. Anschließend den **Fisch** mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Das **Curry** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Peperoni schneiden

Inzwischen die **Peperoni** in feine Ringe schneiden, für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Den **Bulgur** mit dem **Fisch** und dem **Curry** anrichten. Nach Belieben mit der **Peperoni** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.