



Aromatisches Fischcurry mit Mandarine

mit gelber Currypaste und Jasminreis



ca. 25min



3 Portionen

In der goldenen Flüssigkeit aus milder, gelber Currypaste und cremiger Kokosmilch schweben Karotten und Paprika! Auch farblich perfekt ins Bild passende Mandarinen versprühen ihren süß-säuerlichen Charme. Eine würdige Begleitung für die saftigen Alaska-Seelachsstücke. Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 2 Karotten
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 10g Koriander
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 400ml Kokosmilch
- 2 Mandarinen
- 1 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke¹

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Weizenmehl²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- Küchenwaage
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 653kcal, Fett 24.6g, Kohlenhydrate 77.4g, Eiweiß 25.0g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 450ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. **225g Reis** in einem Sieb kalt 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. Mandarinen vorbereiten

Die **Mandarinen** schälen, die einzelnen Segmente voneinander trennen und halbieren.



2. Gemüse schneiden

Die **Karotten** ggf. schälen, längs und in breite Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in breite Streifen schneiden. Die **Korianderblätter** abzufen, die **Korianderstiele** fein schneiden.



5. Fisch garen

Den **Fisch** in einem Sieb kalt abspülen, von evtl. vorhandenen Gräten befreien und in das **Curry** rühren. Bei niedriger Hitze in 3–5Min. gar ziehen lassen. Das **Curry** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Curry ansetzen

Die **Karotten**, die **Paprika**, die **Zwiebeln** und die **Korianderstiele** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3–4Min. anbraten. 1½EL Mehl und ca. **¾ der Currypaste (oder weniger, wenn es nicht scharf sein soll)** unterrühren, dann mit der **Kokosmilch** und 200ml warmem Wasser ablöschen. Zum Kochen bringen und das **Curry** ca. 10Min. köcheln lassen.



6. Anrichten und servieren

Das **Fischcurry** auf dem **Reis** anrichten und mit den **Mandarinen** und den **Korianderblättern** garniert servieren.