



Aromatisches Fischcurry mit Mandarine

mit gelber Currypaste und Jasminreis



ca. 25min



6 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

- 450g Jasminreis
- 3 Karotten
- 2 Paprika
- 2 Zwiebeln
- 20g Koriander
- 2 Pck. gelbe Currypaste
- 600ml Kokosmilch
- 3 Mandarinen
- 2 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke ¹

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- großer Topf
- Messbecher
- Sieb

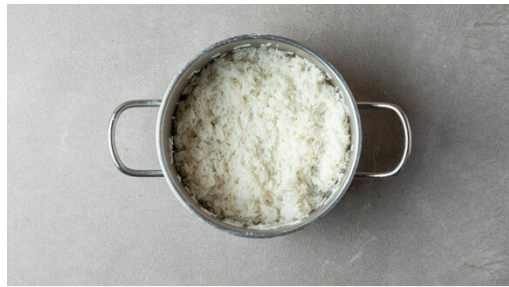
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 645kcal, Fett 24.6g, Kohlenhydrate 76.0g, Eiweiß 24.9g



1. Reis kochen

In einem großen Topf 900ml 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 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 **Zwiebeln** schälen, halbieren und in breite Streifen schneiden. Die **Korianderblätter** abzupfen, 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 großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten. 3EL Mehl und ca. **¾ der Currypaste (oder weniger, wenn es nicht scharf sein soll)** unterrühren, dann mit der **Kokosmilch** und 450ml 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.