



## Aromatisches Fischcurry mit Mandarine

mit gelber Curtypaste und Jasminreis



ca. 25min



6 Portionen

In der goldenen Flüssigkeit aus milder, gelber Curtypaste 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 Curtypaste
- 600ml Kokosmilch
- 3 Mandarinen
- 2 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Weizenmehl <sup>2</sup>
- 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.



**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.



**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 Curtypaste (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.



**4. Mandarinen vorbereiten**

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



**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.



**6. Anrichten und servieren**

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