



Alaska-Seelachs mit Sambal Badjak

auf Linsen-Kokos-Dal mit Vollkornreis



ca. 30min



2 Portionen

Was reimt sich auf Mahl? Natürlich Dal – ein fester Bestandteil der indischen Küche. In deinem Topf köchelt heute ein Festschmaus aus Linsen, Zitronengras, Currypulver, Kokosmilch und Spinat. Dazu braten in der Pfanne ganz nebenbei würzige Alaska-Seelachsstücke. Auf lockerem Vollkornreis serviert, lässt sich diese exotische Mahlzeit nicht nur sehen, sondern auch schmecken. Namasté!

Was du von uns bekommst

- 150g Parboiled-Naturreis
- 1 Zitronengrasstange
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke ¹
- 30g Sambal Badjak
- 200g rote Linsen
- 1 Pck. Madras-Currypulver ²
- 200ml Kokosmilch
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 954kcal, Fett 30.6g, Kohlenhydrate 114.2g, Eiweiß 44.9g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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 12-15Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Kokosmilch hinzugeben

Den Topf mit den **Linsen** über der Spüle leicht kippen, um vorsichtig das meiste der Flüssigkeit abzugießen. Dann zurück auf den Herd stellen, die **Kokosmilch** unterrühren und die **Linsen** bei mittlerer Hitze 2-3Min. weiterköcheln lassen.



2. Zutaten vorbereiten

Inzwischen das **Zitronengras** von den äußeren Blättern befreien und einige Male mit dem Boden einer Pfanne leicht flach klopfen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und horizontal halbieren. Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und mit der **½ des Sambal Badjak** und ½EL Pflanzenöl vermengen.



5. Fisch braten

Die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in ca. 1Min. glasig anbraten. Die **Zwiebeln** an den Rand der Pfanne schieben, den **Fisch** hinzugeben und 2-3Min. rundum braten, bis die **Sambal-Marinade** leicht karamellisiert ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Dal ansetzen

Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Mit 600ml Wasser, dem **Zitronengras**, dem **Knoblauch**, der **½ des Currypulvers** und 1TL Salz in einen zweiten kleinen Topf geben. Bei mittlerer bis starker Hitze zum Kochen bringen, dann bei niedrigster Hitze 12-15Min. sanft köcheln lassen, bis die **Linsen** bissfest sind.



6. Dal fertigstellen

Den **Knoblauch** und das **Zitronengras** aus dem **Dal** entfernen. Den **Spinat** unterrühren und ca. 1Min. weiterköcheln, bis der **Spinat** zusammengefallen ist. Erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Reis** mit dem **Dal**, dem **Fisch** und den **Zwiebeln** anrichten und servieren.