



## Gelbes Fischcurry mit Mandarine

dazu duftiger Jasminreis



ca. 25min



3 Portionen

Wer badet denn hier in diesem aromatisch duftenden Elixier? Oha, in der goldenen Flüssigkeit aus milder, gelber Currysauce und cremiger Kokosmilch schweben Karotten und Paprika! Auch farblich perfekt ins Bild passende Mandarinen versprühen ihren süß-säuerlichen Charme. Dem Alaska-Seelachs ist diese extravagante Eskorte nur recht: Er ist ein geselliger Genosse und badet am liebsten in der Aufmerksamkeit seiner Begleitung.

## Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 2 Karotten
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 10g Koriander
- 1 Pck. gelbe Curtypaste
- 400ml Kokosmilch
- 2 Mandarinen
- 1 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Weizenmehl <sup>2</sup>
- 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 674kcal, Fett 24.8g, Kohlenhydrate 80.8g, Eiweiß 25.4g



**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.



**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** abzupfen, die **Korianderstiele** fein schneiden.



**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 Curtypaste (oder weniger, wenn es nicht scharf sein soll)** untermischen, dann mit der **Kokosmilch** und 200ml 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.