



## Champignon-Fisch-Curry

mit Kokosmilch und Thai-Basilikum



ca. 20min



2 Portionen

Es muss heute mal etwas schneller gehen als sonst? Trotzdem möchtest du nicht auf intensive Aromen verzichten? Wie wäre es mit zartem Alaska-Seelachs in einer cremigen Kokosmilchsauce mit aromatischen Champignons und frischem Thai-Basilikum? Ein lukullisches Geschmackserlebnis, das in kurzer Zeit auf dem Tisch steht. Perfekt also, wenn du schnell und unkompliziert asiatisches Flair genießen möchtest. Guten Appetit!



## Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 Lauchzwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 400g geschnittene Champignons
- 1 Pck. Korma-Currypaste
- 200ml Kokosmilch
- 1 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke <sup>1</sup>
- 10g Thai-Basilikum

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- (brauner) Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- Wok oder große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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

### Kochtipp

Wenn der Wok keinen Deckel hat, kann er mit einem Backblech abgedeckt werden.

### Allergene

Fisch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 654kcal, Fett 28.2g, Kohlenhydrate 72.2g, Eiweiß 29.6g



### 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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



### 4. Curry köcheln

Das **Curry** mit ½TL Salz, ½TL (braunem) Zucker und ½EL **Limettensaft** würzen, dann bei niedriger Hitze abgedeckt ca. 4Min. köcheln lassen, um die Aromen zu vereinen.



### 2. Zutaten vorbereiten

Währenddessen die **Lauchzwiebel** in ca. 3cm lange Stücke schneiden. Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



### 5. Fisch pochieren

Den **Fisch** trocken tupfen und mit den **grünen Lauchzwiebelstücken** in das **Curry** geben. Das **Curry** erneut aufkochen lassen, dann vom Herd nehmen und den **Fisch** im heißen **Curry** abgedeckt ca. 5Min. pochieren, bis der **Fisch** gar ist.



### 3. Curry ansetzen

Die **Champignons** in einem Wok oder einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 5Min. braten, bis Flüssigkeit austritt und die **Pilze** zu bräunen beginnen. Die **Currypaste** und die **weißen Lauchzwiebelstücke** einrühren und ca. 1Min. mitbraten, bis die **Currypaste** duftet und etwas eingekocht ist. Dann die **Kokosmilch** hinzufügen und aufkochen lassen.



### 6. Curry verfeinern

Das **Curry** abschmecken und ggf. mit mehr Salz und **Limettensaft** nachwürzen. Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und in das **Curry** rühren. Den **Reis** mit einer Gabel auflockern und auf tiefen Tellern oder Schalen mit dem **Curry** anrichten. Mit den **Limettenspalten** servieren.