



Fisch-Curry mit Auberginen

mit Tomaten und frischem Ingwer



ca. 30min



2 Portionen

Man braucht nicht immer Hähnchen oder Tofu: Fisch macht sich im Curry genauso gut wie mit Kartoffeln und Gurkensalat. Das beweisen wir heute eindrucksvoll mit einem indisch anmutenden Auberginen-Fisch-Curry, das köstlich schmeckt, Abwechslung auf den Teller bringt und natürlich den Magen füllt. Alles in allem ein Rezept, das auch den letzten Kritiker zum großen Fischcurry-Fan macht!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Aubergine
- 2 Tomaten
- 1 Pck. Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Pck. marinierte MSC-Alaska-Seelachsstücke ¹

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ³
- 1EL Senf ⁴
- 1TL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Fisch (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 507kcal, Fett 14.8g,
Kohlenhydrate 74.7g, Eiweiß 20.2g

1

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 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

2

2. Zutaten vorbereiten

Den **Ingwer** schälen und fein reiben, bis ca. **1EL geriebener Ingwer** vorhanden ist. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Aubergine** und die **Tomaten** jeweils in ca. 2cm große Würfel schneiden.

3

3. Auberginen braten

Die **Auberginen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Butter bei mittlerer bis starker Hitze mit 1 kräftigen Prise Salz ca. 4Min. anbräunen. Den **Ingwer**, den **Knoblauch**, die **Gewürzmischung** und 1TL Mehl zugeben und ca. 1Min. weiterbraten.

4

4. Curry köcheln

Die **Tomaten**, 1EL Senf, 1 kräftige Prise Zucker und 100ml Wasser zufügen und alles abgedeckt 4-5Min. köcheln lassen, bis die **Auberginen** weich und die **Tomaten** auseinandergefallen sind. Das **Curry** mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5

5. Fertigstellen & servieren

Die **Fischstücke** in das **Curry** geben und vorsichtig unterheben. Die Pfanne erneut abdecken und das **Curry** weitere 4-5Min. köcheln lassen, bis die **Fischstücke** gar sind. Das **Auberginen-Fisch-Curry** auf dem **Reis** anrichten und servieren.

6

6. Wer ist hier sauer?

So ein herrlich würziges Curry ist schon was Feines. Ob nun Fisch, Tofu oder Hähnchen - super schmecken tut es eigentlich immer. Da Fisch und Säure sich (in Maßen) ziemlich gut verstehen, bietet es sich an, unser heutiges Curry mit etwas frisch gepresstem Limettensaft zu beträufeln. Der spritzige Frischekick passt super zu den indischen Gewürzen!