



Asiatische Seelachs-Suppe

mit Curry und Brokkoli, dazu Vollkornreis



20-30min



6 Portionen

Die pikante Fischsuppe ist genau das Richtige, wenn es schnell gehen soll. Der Seelachs gart in cremiger Kokosmilch mit Brokkoli und Karotten nur so lange, dass er noch schön saftig bleibt. Für die richtige Würze sorgen gelbe Currypaste und Thai-Basilikum. Lockerer Vollkornreis ist der perfekte Begleiter. Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 450g Parboiled-Naturreis
- 3 Karotten
- 1 großer Brokkoli
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke ¹
- 600ml Kokosmilch
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 1 Pck. Gemüsebrühwürz
- 20g Thai-Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Salz

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 569kcal, Fett 19.2g, Kohlenhydrate 69.5g, Eiweiß 25.1g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser 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.



2. Gemüse schneiden

Inzwischen die **Karotten** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



3. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, dann trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen.



4. Suppe kochen

In einem großen Topf die **Kokosmilch** mit 600ml Wasser, der **Currypaste** und dem **Brühwürz** verrühren und bei mittlerer bis starker Hitze zum Kochen bringen. Die **Karotten**, den **Brokkoli** und $\frac{2}{3}$ der **Lauchzwiebeln** unterrühren und die **Suppe** abgedeckt bei mittlerer Hitze 5-6Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar, aber noch bissfest ist.



5. Fisch garen

Den **Fisch** in die **Suppe** geben und 3-4Min. mitgaren.



6. Thai-Basilikum schneiden

Die **Thai-Basilikumblätter** abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die **Fischsuppe** ggf. mit Salz nachwürzen, dann mit dem **Reis** auf tiefe Teller verteilen. Mit dem **Thai-Basilikum** und den **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.