



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 ¹
- 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.