



RS Pochierter Korma-Lachs in Kokosmilch

dazu Bulgur mit Curry und Spinat



ca. 25min



2 Portionen

Heute hast du Gelegenheit, dich von deiner sanften Seite zu zeigen. Bevor der Lachs behutsam auf sein Spinatbettchen drapiert wird, darf er ein wohliges Bad in Kokosmilch nehmen - natürlich nicht in gewöhnlicher, diese hat am Korma-Töpfchen genascht. Und auch sonst haben sich allerorten würzige Kandidaten eingeschlichen: Curry, Chili, Limette, da wirken der liebe Lachs und der brave Bulgur gar nicht mehr so unschuldig ...

- 150g Bio-Bulgur ²
- 1 Pck. Madras-Currypulver ³
- 1 Stange Lauch
- 1 unbehandelte Limette
- 2 MSC-Lachsfilets, aufgetaut ¹
- 1 Pck. Korma-Currypaste
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 200ml Kokosmilch
- 1 Peperoni

- Salz und Pfeffer

- kleiner Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 918kcal, Fett 43.9g,
Kohlenhydrate 83.3g, Eiweiß 42.1g



In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Bulgur** und die **½ des Currypulvers** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 5-7Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett erwärmen. Den **Lauch**, den **Spinat**, die **Kokosmilch** und 50ml Wasser in die warme Pfanne geben, mit 1 kräftigen Prise Salz würzen und ca. 4Min. köcheln lassen.



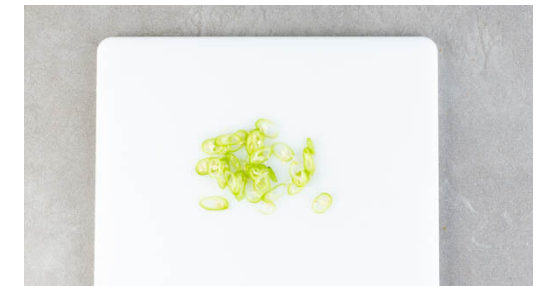
Den **Lauch** längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Die **Limette** vierteln.



Den **Fisch** vorsichtig zwischen das **Gemüse** in die **Kokosmilch** legen und abgedeckt 7-8Min. sanft garen. Anschließend den **Fisch** mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Das **Curry** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. Dann rundum mit der **½ der Currypaste** einreiben.



Inzwischen die **Peperoni** in feine Ringe schneiden, für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Den **Bulgur** mit dem **Fisch** und dem **Curry** anrichten. Nach Belieben mit der **Peperoni** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(166772600a13ad0a433053f90fe45649_img.jpg\)](#) [!\[\]\(98e7c6b0160281a12fbadc337ff6b6c3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1ba9b47b7fe5cef14198dd1f193307f3_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**