



RS Pochierter Korma-Lachs in Kokosmilch

dazu Bulgur mit Curry und Spinat



ca. 25min



4 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 ...

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Bulgur ²
- 1 Pck. Madras-Currypulver ³
- 2 Stangen Lauch
- 1 unbehandelte Limette
- 4 MSC-Lachsfilets, aufgetaut ¹
- 1 Pck. Korma-Currypaste
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 400ml Kokosmilch
- 1 Peperoni

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher

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

Kochtipp

Wer es weniger scharf mag, verwendet weniger der kein Currypulver.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 912kcal, Fett 43.9g,
Kohlenhydrate 81.7g, Eiweiß 41.9g



1. Bulgur kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Bulgur** und das **Currypulver** 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.



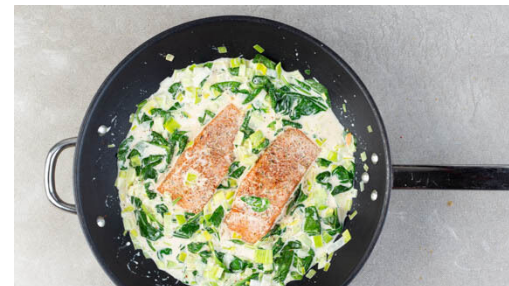
4. Curry ansetzen

Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett erwärmen. Den **Lauch**, den **Spinat**, die **Kokosmilch** und 100ml Wasser in die warme Pfanne geben, mit ½TL Salz würzen und ca. 4Min. köcheln lassen.



2. Lauch schneiden

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



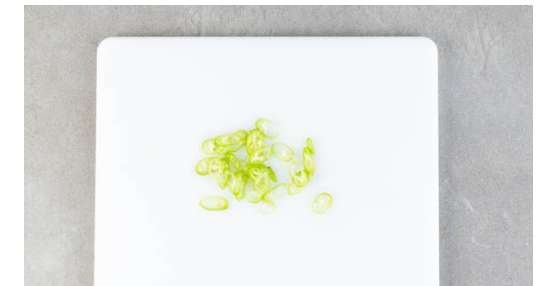
5. Fisch garen

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.



3. Fisch vorbereiten

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



6. Peperoni schneiden

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.