



Asiatische Fischsuppe mit Seelachs

mit Curry und Brokkoli, dazu Basmatireis



20-30min



3-4 Personen

Die pikante asiatische Fischsuppe ist genau das Richtige, wenn es schnell gehen soll und du dich mal wieder ordentlich aufwärmen möchtest. Der Seelachs gart in der süßlichen Kokosmilch mit Brokkoli und Karotten nur so lange, dass er noch schön saftig bleibt. Für die richtige Würze sorgen gelbe Currysauce und frisches Thai-Basilikum. Locker-duftiger Basmatireis ist der perfekte Begleiter. Lass es dir schmecken!

Was du von uns bekommst

- 300g Basmatireis
- 2 Karotten
- 1 Brokkoli
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Packungen Seelachsfilet 4
- 500ml Kokosmilch
- 1 Packung gelbe Currysauce
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 10g frisches 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 (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 689kcal, Fett 26.3g, Kohlenhydrate 75.3g, Eiweiß 33.4g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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 10-12Min. 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 schneiden

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in 2-3cm große Stücke schneiden, dabei evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen.



4. Suppe kochen

In einem großen Topf die **Kokosmilch** mit 400ml Wasser, der **Currysauce nach Geschmack** und dem **Brühgewürz** verrühren und bei mittlerer bis starker Hitze zum Kochen bringen. Die **Karotten**, den **Brokkoli** und **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

Das **Thai-Basilikum** abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die **Fischsuppe** mit dem **Reis** auf tiefe Teller verteilen, mit dem **Thai-Basilikum** und den **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.