



## Asia-Suppe mit Alaska-Seelachs

mit Curry und Brokkoli, dazu Vollkornreis



20-30min



3 Portionen

Die pikante Fischsuppe ist genau das Richtige, wenn es schnell gehen soll. Der Alaska-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

- 300g Parboiled-Naturreis
- 1 Karotte
- 1 großer Brokkoli
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke <sup>1</sup>
- 400ml Kokosmilch
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 1 Pck. Gemüsebrühwürz
- 10g Thai-Basilikum

## Was du zu Hause benötigst

- Salz

## Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- großer Topf mit Deckel
- Küchenwaage
- 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 641kcal, Fett 24.9g,  
Kohlenhydrate 70.8g, Eiweiß 28.0g



### 1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 450ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. **225g 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.



### 4. Suppe kochen

In einem großen Topf die **Kokosmilch** mit 300ml Wasser, der **½ der Currypaste** und der **½ des Brühwürzes** verrühren und bei mittlerer bis starker Hitze zum Kochen bringen. Die **Karotten**, den **Brokkoli** und **⅔ der Lauchzwiebeln** unterrühren und die **Suppe** abgedeckt bei mittlerer Hitze 5-6Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar, aber noch bissfest ist.



### 2. Gemüse schneiden

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



### 5. Fisch garen

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



### 3. Fisch vorbereiten

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



### 6. Thai-Basilikum schneiden

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