



## Asiatische Fischsuppe

mit Curry und Brokkoli, dazu Vollkornreis



20-30min



6 Portionen

Die pikante asiatische Fischsuppe ist genau das Richtige, wenn es schnell gehen soll und du dich mal wieder ordentlich aufwärmen möchtest. Der Alaska-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 Currypaste und frisches Thai-Basilikum. Lockerer Vollkornreis ist der perfekte Begleiter. Lass es dir schmecken!

## Was du von uns bekommst

- 450g Parboiled-Naturreis
- 3 Karotten
- 1 großer Brokkoli
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke <sup>1</sup>
- 600ml Kokosmilch
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 20g 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 (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 569kcal, Fett 19.2g, Kohlenhydrate 69.5g, Eiweiß 25.1g



### 1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml 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 12-15Min. 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 vorbereiten

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



### 4. Suppe kochen

In einem großen Topf die **Kokosmilch** mit 600ml Wasser, der **Currypaste** und dem **Brühgewürz** verrühren und bei mittlerer bis starker Hitze zum Kochen bringen. Die **Karotten**, den **Brokkoli** und  $\frac{2}{3}$  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

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