



Alaska-Seelachs mit Sambal-Marinade

auf Linsen-Kokos-Dal mit Basmatireis



ca. 30min



2 Portionen

Was reimt sich auf Mahl? Natürlich Dal – ein fester Bestandteil der indischen Küche. In deinem Topf köchelt heute ein Festschmaus aus Linsen, Zitronengras, Currypulver, Kokosmilch und Spinat. Dazu braten in der Pfanne ganz nebenbei würzige Alaska-Seelachsstücke. Auf fluffigem Basmatireis serviert, lässt sich diese exotische Mahlzeit nicht nur sehen, sondern auch schmecken. Namasté!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Zitronengrassstange
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke ¹
- 30g Sambal Badjak
- 200g rote Linsen
- 1 Pck. Madras-Currypulver ²
- 200ml Kokosmilch
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Enthält: **Fisch** (1), **Senf** (2).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion

Energie 947kcal, Fett 30.8g, Kohlenhydrate 110.6g, Eiweiß 45.8g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Kokosmilch hinzugeben

Den Topf mit den **Linsen** über der Spüle leicht kippen, um vorsichtig das meiste der Flüssigkeit abzugießen. Dann zurück auf den Herd stellen, die **Kokosmilch** unterrühren und die **Linsen** bei mittlerer Hitze 2-3Min. weiterköcheln lassen.



2. Zutaten vorbereiten

Inzwischen das **Zitronengras** von den äußeren Blättern befreien und einige Male mit dem Boden einer Pfanne leicht flach klopfen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und horizontal halbieren. Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und mit der **½ des Sambal Badjak** und ½EL Pflanzenöl vermengen.



5. Fisch braten

Die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in ca. 1Min. glasig anbraten. Die **Zwiebeln** an den Rand der Pfanne schieben, den **Fisch** hinzugeben und 2-3Min. rundum braten, bis die **Sambal-Marinade** leicht karamellisiert ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Dal ansetzen

Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Mit 600ml Wasser, dem **Zitronengras**, dem **Knoblauch**, der **½ des Currypulvers** und 1TL Salz in einen zweiten kleinen Topf geben. Bei mittlerer bis starker Hitze zum Kochen bringen, dann bei niedrigster Hitze 12-15Min. sanft köcheln lassen, bis die **Linsen** bissfest sind.



6. Dal fertigstellen

Den **Knoblauch** und das **Zitronengras** aus dem **Dal** entfernen. Den **Spinat** unterrühren und ca. 1Min. weiterköcheln, bis der **Spinat** zusammengefallen ist. Erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Reis** mit dem **Dal**, dem **Fisch** und den **Zwiebeln** anrichten und servieren.