



Pochierter Korma-Lachs in Kokosmilch

dazu Bulgur mit Curry und Spinat



ca. 25min



3 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 Bulgur ²
- 1 Pck. Madras-Currypulver ³
- 2 Stangen Lauch
- 1 unbehandelte Limette
- 2 MSC-Lachsfilets, aufgetaut ¹
- 1 MSC-Lachsfilet, aufgetaut ¹
- 1 Pck. Korma-Currypaste
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 50g Babyspinat (ungewaschen)
- 400ml Kokosmilch
- 1 Peperoni

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Küchenwaage
- Messbecher

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

Kochtipp

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

Allergene

Enthält: **Fisch** (1), **Gluten** (2), **Senf** (3).

Kann Spuren enthalten von: Sesamsamen, Sojabohnen, Schwefeldioxid und Sulphite

Nährwertangaben pro Portion

Energie 762kcal, Fett 37.5g,
Kohlenhydrate 59.7g, Eiweiß 39.4g



1. Bulgur kochen

In einem kleinen Topf 450ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. **225g Bulgur** und **¾ des Currypulvers** 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**, **300ml Kokosmilch** und 75ml Wasser in die warme Pfanne geben, mit 1 kräftigen Prise Salz würzen und ca. 4Min. köcheln lassen.



2. Lauch schneiden

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



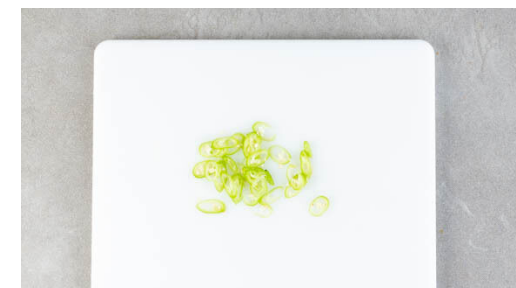
5. Fisch garen

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 **¾ 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.