MARLEY SPOON



Aromatisches Fischcurry mit Mandarine

mit gelber Currypaste und Jasminreis

ca. 25min 3 Portionen

In der goldenen Flüssigkeit aus milder, gelber Currypaste und cremiger Kokosmilch schweben Karotten und Paprika! Auch farblich perfekt ins Bild passende Mandarinen versprühen ihren süß-säuerlichen Charme. Eine würdige Begleitung für die saftigen Alaska-Seelachsstücke. Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 2 Karotten
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 10g Koriander
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 400ml Kokosmilch
- 2 Mandarinen
- 1 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke [1]

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Weizenmehl [2]
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- Küchenwaage
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Fisch** (1), **Gluten** (2).

Kann Spuren enthalten von: Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 674kcal, Fett 24.8g, Kohlenhydrate 80.8g, Eiweiß 25.4g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 450ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. **225g Reis** in einem Sieb kalt 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

Die **Karotten** ggf. schälen, längs und in breite Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in breite Streifen schneiden. Die **Korianderblätter** abzufen, die **Korianderstiele** fein schneiden.



3. Curry ansetzen

Die **Karotten**, die **Paprika**, die **Zwiebeln** und die **Korianderstiele** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3–4Min. anbraten. 1½EL Mehl und ca. **¾ der Currypaste (oder weniger, wenn es nicht scharf sein soll)** unterrühren, dann mit der **Kokosmilch** und 200ml warmem Wasser ablöschen. Zum Kochen bringen und das **Curry** ca. 10Min. köcheln lassen.



4. Mandarinen vorbereiten

Die **Mandarinen** schälen, die einzelnen Segmente voneinander trennen und halbieren.



5. Fisch garen

Den **Fisch** in einem Sieb kalt abspülen, von evtl. vorhandenen Gräten befreien und in das **Curry** rühren. Bei niedriger Hitze in 3–5Min. gar ziehen lassen. Das **Curry** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Das **Fischcurry** auf dem **Reis** anrichten und mit den **Mandarinen** und den **Korianderblättern** garniert servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**