MARLEY SPOON



Gelbes Fischcurry mit Mandarine

dazu duftiger Jasminreis

ca. 25min 2 Portionen

Wer badet denn hier in diesem aromatisch duftenden Elixier? Oha, 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. Dem Alaska-Seelachs ist diese extravagante Eskorte nur recht: Er ist ein geselliger Genosse und badet am liebsten in der Aufmerksamkeit seiner Begleitung.

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 Karotte
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 10g Koriander
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 200ml Kokosmilch
- 1 Mandarine
- 1 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke [1]

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl [2]
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- 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 735kcal, Fett 28.4g, Kohlenhydrate 83.8g, Eiweiß 30.4g



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 10–12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Gemüse schneiden

Die **Karotte** 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. 1EL Mehl und die **½ der Currypaste (oder weniger, wenn es nicht scharf sein soll)** unterrühren, dann mit der **Kokosmilch** und 150ml warmem Wasser ablöschen. Zum Kochen bringen und das **Curry** ca. 10Min. köcheln lassen.



4. Mandarine vorbereiten

Die **Mandarine** 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.