MARLEY SPOON



Gelbes Fischcurry mit Mandarine

dazu duftiger Jasminreis

ca. 25min 6 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

- 450g Jasminreis
- 3 Karotten
- 2 Paprika
- 2 Zwiebeln
- 20g Koriander
- 2 Pck. gelbe Currypaste
- 600ml Kokosmilch
- 3 Mandarinen
- 2 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke [1]

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Weizenmehl [2]
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- großer 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 656kcal, Fett 24.7g, Kohlenhydrate 77.7g, Eiweiß 25.1g



1. Reis kochen

In einem großen Topf 900ml 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 **Karotten** ggf. schälen, längs und in breite Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** 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 großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3–4Min. anbraten. 3EL Mehl und ca. **¾ der Currypaste (oder weniger, wenn es nicht scharf sein soll)** unterrühren, dann mit der **Kokosmilch** und 450ml 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**