



## Gelbes Fischcurry mit Mandarine

dazu Basmatireis



ca. 25min



3-4 Personen

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 Kabeljau ist diese extravagante Eskorte nur recht: Er ist ein geselliger Genosse und badet am liebsten in der Aufmerksamkeit seiner Begleitung.



- 300g Basmatireis
- 2 Karotten
- 2 rote Paprika
- 2 Zwiebeln
- 20g Koriander
- 1 Packung gelbe Currypaste
- 400ml Kokosmilch
- 2 Mandarinen
- 2 Packungen Kabeljaustücke <sup>4</sup>

- 2EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer Topf
- Messbecher
- Sieb

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

## Allergene

Gluten (1), Fisch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 677kcal, Fett 24.1g,  
Kohlenhydrate 81.8g, Eiweiß 31.4g



## 1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



#### 4. Mandarine vorbereiten

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



## 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** abzufeu, die **Korianderstiele** fein schneiden.



## 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.



### 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. 2EL Mehl und die **Currypaste** unterrühren, dann mit der **Kokosmilch** und 350ml warmem Wasser ablöschen. Zum Kochen bringen und das **Curry** ca. 10Min. köcheln lassen.



## 6. Anrichten und servieren

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