



Thailändisches Fisch-Curry

mit Seelachs und Basmatireis



20-30Min.



3-4 Personen

Massaman-Curry ist ein Gericht aus der südthailändischen Küche. Es ist dort so beliebt, dass es sogar ein Gedicht darüber gibt, das thailändische Schülerinnen und Schüler in der Grundschule auswendig lernen. Bei dir gibt es das Curry heute mit frischem Seelachs, Basmatireis, Gemüse und Kokosmilch!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Karotten
- 2 rote Zwiebeln
- 10g frischer Koriander
- 1 Gemüsebrühwürfel ⁹
- 50g gelbe Currypaste
- 500ml Kokosmilch
- 400g Basmatireis
- 250g weiße Champignons
- 1 Packung Seelachsfilet ⁴

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Kochtipps

Seelachsfilets können Gräten besitzen. Diese am besten mit einer Pinzette oder einer Flachzange herausziehen. Ansonsten einfach beim Essen auf die Gräten achten.

Allergene

Fisch (4), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 785.0kcal, Fett 30.5g, Eiweiß 34.5g, Kohlenhydrate 90.3g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** auf niedrigster Stufe abgedeckt ca. 10-12Min. kochen, bis das Wasser komplett aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



4. Curry ansetzen

Die **1/2 der Currypaste** unterrühren und kurz mitbraten, dann mit der **Kokosmilch** und 100ml Wasser ablöschen. Den **Brühwürfel** hineinbröseln und das **Curry** ca. 5-6Min. auf mittlerer Hitze köcheln lassen.



2. Gemüse schneiden

Währenddessen die **Champignons** ggf. mit Küchenpapier oder einer Bürste säubern und je nach Größe vierteln oder achtern. Die **Karotten** schälen, längs halbieren und in ca. 1cm breite, schräge Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden.



5. Fisch schneiden

Inzwischen das **Seelachsfilet** in ca. 2-3cm große Stücke schneiden und mit Salz würzen. **Vorsicht!** Der **Fisch** kann Gräten besitzen. Diese am besten mit einer Pinzette oder einer Flachzange herausziehen. Ansonsten einfach beim Essen auf die Gräten achten.



3. Gemüse anbraten

Die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 1 Min scharf anbraten, dann die **Champignons** und die **Karotten** hinzufügen und ca. 3-4Min. mitbraten.



6. Curry fertigstellen

Die **Fischstücke** vorsichtig unter das **Curry** mischen und ca. 4-5Min. mitkochen. Den **Koriander samt Stängeln** grob hacken. Das **Curry** je nach Schärfewunsch mit der **restlichen Currypaste** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem **Reis** anrichten und mit **Koriander** bestreut servieren.