



Würzige Fisch-Suppe

mit Curry und Reis



20-30Min.



2 Personen

Unser Koch Matthias hat eine pikante, asiatische Suppe für dich vorbereitet! Der Brokkoli und die Karotten werden in der leicht süßlichen Kokosmilch knackig gekocht und der Seelachs nur solange gegart, dass er saftig bleibt. Dazu gibt es Reisnocken, die du dir unter die Suppe mischst.

Was du von uns bekommst

- 1 Gemüsebrühwürfel ⁹
- 1 Karotte
- 1 Packung Kokosmilch
- 1 Päckchen gelbe Currypaste
- 1 Packung Basmati Reis
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Seelachsfilet ohne Haut ⁴
- Frischer Thaisbasilikum
- 1 Brokkoli

Was du zu Hause benötigst

- Salz

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Kochtöpfe
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipps

Seelachsfilets können Gräten besitzen. Diese am besten vor dem Braten 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 660.0kcal, Fett 18.4g, Eiweiß 34.1g, Kohlenhydrate 84.1g



1. Reis kochen

400ml leicht gesalzenes Wasser im mittleren Topf zum Kochen bringen. **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** im Topf bei niedrigster Hitze mit Deckel ca. 10-12Min. bissfest kochen, bis das Wasser komplett aufgesogen ist. Schließlich ca. 5Min. ohne Hitze zugedeckt ziehen lassen.



4. Suppe ansetzen

Nun die **Kokosmilch** mit 200ml Wasser, **Brühwürfel** und **je nach Schärfewunsch Currypaste** nach Geschmack in dem zweiten Topf einmal aufkochen. Die **Karotten**, **Brokkoli** und **2/3 der Lauchzwiebeln** in die **Suppe** geben und alles für ca. 5-6Min. auf mittlerer Hitze mit Deckel köcheln lassen, bis die **Karotten** und der **Brokkoli** gar, aber noch leicht bissfest sind.



2. Gemüse schneiden

Inzwischen die **Karotte** schälen, längs halbieren und in dünne, schräge Scheiben schneiden. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Die **Lauchzwiebel** ebenso in feine Röllchen schneiden.



5. Fisch hinzufügen

Nun den **Seelachs** für weitere ca. 3-4Min. mit in die **Suppe** köcheln lassen, bis dieser ebenfalls gar ist.



3. Fisch schneiden

Den **Seelachs** in ca. 2-3cm große Stücke schneiden. **Vorsicht! Seelachsfilets** können Gräten besitzen. Diese am besten mit einer Pinzette oder einer Flachzange herausziehen. Ansonsten einfach beim Essen auf die Gräten achten.



6. Thaisbasilikum schneiden

Zum Schluss den **Thaisbasilikum** vom Stängel zupfen und in feine Streifen schneiden. Die **Suppe** mit **Basilikum** und **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren und mit **Reisnocken** in der Schale servieren.