

Id2790 web a39094e11cf7ff4e1ef9e8563cae02de

Indisches Fischcurry

mit Basmatireis



20-30min



2 Personen

Heute in der Box: Ein cremiges Fischcurry mit indischen Gewürzen und frischem Gemüse! Paprika und Tomatenmark sorgen für einen fruchtigen Geschmack, Crème fraîche macht das Curry besonders cremig und der Wels sorgt für das i-Tüpfelchen des Gerichts. Da können wir es kaum abwarten zuzuschlagen!

Was du von uns bekommst

- frischer Welsfilet ⁴
- Knoblauchzehe
- Basmati Reis
- Crème fraîche ⁷
- Tomatenmark
- rote Zwiebel
- grüne Paprika
- Shantis Tandoori Masala
- Jungzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

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

Kochtipps

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 692.0kcal, Fett 26.2g, Eiweiß 39.9g, Kohlenhydrate 70.8g



1. Fisch schneiden

300ml Wasser mit 1/2TL Salz für den **Reis** im Topf zum Kochen bringen. Den **Fisch** mit einem Küchenpapier trocken tupfen, dann in ca. 2-3cm große Stücke schneiden und leicht salzen. **Vorsicht!** Der **Fisch** kann Gräten besitzen. Diese am besten mit einer Pinzette oder einer Flachzange herausziehen. Ansonsten einfach beim Essen auf die Gräten achten.



4. Curry ansetzen

Inzwischen die **Zwiebel** mit **Knoblauch** und **Paprika** und 1TL Pflanzenöl in einem großen Topf ca. 1-2Min. anbraten, die **Gewürzmischung** hinzufügen und anrösten bis es duftet. Dann mit der Hälfte des **Tomatenmarks**, 100ml Wasser und **Crème fraîche** ablöschen. Alles ca. 7-8Min. köcheln lassen.



2. Paprika schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Die **Paprika** entkernen und in feine Streifen schneiden. Die **Knoblauchzehe** schälen und fein hacken.



5. Jungzwiebeln schneiden

Inzwischen die **Jungzwiebel** putzen und in schräge, sehr dünne Scheiben schneiden.



3. Reis kochen

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 aufgesogen ist. Dann ca. 5Min. zugedeckt ohne Hitze ziehen lassen.



6. Curry fertigstellen

Zum Schluss, die **Hälfte der Jungzwiebeln** und den **Fisch** unter das **Curry** mischen und ca. 5-6Min. auf mittlerer Hitze garen lassen. Evtl. 50ml Wasser dazugeben, falls das **Curry** zu dickflüssig ist. Mit Salz, Pfeffer und 1-2Prisen Zucker würzen. Mit **Reis** und restlichen **Jungzwiebeln** garniert servieren.