



Lachs an rotem Curry

mit Kaiserschoten und Jasminreis



30-40min



2 Personen

Lachs ist in Deutschland der beliebteste Speisefisch. Wir servieren ihn gerne gebraten, gekocht, geräuchert oder gebeizt ... Sein zartes Fleisch hat einen unverwechselbaren kräftigen Geschmack! Und der passt auch ganz hervorragend zu diesem scharfen Curry mit knackigem Gemüse und süßem Jasminreis. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Kaiserschoten
- 1 Packung frischer Lachs ⁴
- 1 Karotte
- 1 Zitronengrasstange
- 1 Packung weiße Champignons
- 1 packung Jasminreis
- 1 Knoblauchzehe
- Frischer Ingwer
- 1 Packung rote Currypaste
- 1 Packung Sesamöl ¹¹
- 1 Gemüsebrühwürfel ⁹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Sellerie (9), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 860.0kcal, Fett 40.5g, Eiweiß 37.0g, Kohlenhydrate 84.1g



1. Ingwer schneiden

Das **Zitronengras** mit dem Messerrücken von allen Seiten leicht einklopfen. Den **Ingwer** und **Knoblauch** schälen und beides fein hacken. **Tipp:** Der **Ingwer** lässt sich am besten mit einem Teelöffel schälen.



4. Reis kochen

400ml leicht gesalzenes Wasser im Topf zum Kochen bringen. Den **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.



2. Sauce ansetzen

In einem großen Topf das **Sesamöl** mittelhoch erhitzen und **Ingwer**, **Knoblauch** und **Zitronengras** darin ca. 1-2Min. farblos anschwitzen. Dann **je nach Schärfewunsch** die **Hälfte der Curry Paste** (Vorsicht, scharf) zugeben, mit 1,5EL Mehl abstäuben und mit **Kokosmilch** und **150-200ml Wasser** ablöschen. **Brühwürfel** hinzufügen und alles ca. 5-6Min. leicht einköcheln lassen.



5. Fisch schneiden

Den **Lachs** in ca. 2cm große Würfel schneiden.



3. Gemüse schneiden

Inzwischen die **Kaiserschoten** rechts und links vom Strunk befreien und dann nochmals schräg halbieren. Die **Pilze** mit etwas Küchenkrepp oder einer Bürste ggfs. von Schmutz befreien und dann je nach Größe vierteln oder sechsteln. Die **Karotte** schälen, längs halbieren und dann in dünne, schräge Scheiben schneiden.



6. Curry fertigstellen

Die **Sauce** mit Salz und ggfs. **Curry Paste** abschmecken, die **Kaiserschoten**, **Pilze** und **Karotten** ca. 3-4Min. mitköcheln lassen, dann den **Lachs** weitere ca. 5-6Min. bei geringer Hitze in der **Sauce** garen. Vor dem Servieren das **Zitronengras** heraus nehmen und das **Curry** mit dem **Reis** servieren. **Tipp:** Die **restliche Curry Paste** im Kühlschrank aufbewahren.