

# MARLEY SPOON



## Indisches Fischcurry

mit Basmatireis



20-30min



3-4 Personen

Heute in deiner Box: Ein indisch angehauchtes Fischcurry mit Seelachsfilet und Gemüse. Die Kokosmilch gibt den süßlichen Geschmack, die grüne Paprika sorgt für den Biss und der duftende Basmatireis macht dich so richtig satt!

## Was du von uns bekommst

- Tomatenmark
- Korma Curry Paste <sup>6</sup>
- Basmatireis
- Lauchzwiebel
- Knoblauchzehe
- grüne Paprika
- rote Zwiebel
- Kokosmilch
- Seelachsfilet ohne Haut <sup>4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Kochtopf
- Kochtopf
- Sieb

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

### Kochtipps

Vorsicht! 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), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 705kcal, Fett 25.4g, Kohlenhydrate 84.2g, Eiweiß 29.9g



1. Fisch schneiden

800ml leicht gesalzenes Wasser 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! Seelachsfilets** können 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 **Zwiebeln** mit **Knoblauch** und **Paprika** und 1-2EL Pflanzenöl in einem großen Topf ca. 1-2Min. anbraten, die **Currypaste** nach Geschmack hinzufügen und mit **Tomatenmark** und **Kokosmilch** ablöschen. Alles ca. 7-8Min. köcheln lassen.



2. Paprika schneiden

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



5. Lauchzwiebel schneiden

Inzwischen die **Lauchzwiebeln** in schräge, dünne Scheiben schneiden.



3. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** im Topf einmal aufkochen und dann 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 Lauchzwiebeln** und den **Fisch** unter das **Curry** mischen und ca. 3-4Min. auf mittlerer Hitze garen lassen. Mit **Reis** und **restlichen Lauchzwiebeln** garniert servieren.