Asia-Fischcurry

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
50min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Ingwer, frisch	20 g
Bio Limetten	1 St.
Erdnusskerne, geröstet und gesalzen	60 g
Sojasauce	3 EL
Karotten	5 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Öl	2 EL
Langkornreis	200 g
Salz	
Kokosnussmilch	400 ml
Kabeljau-Rückenfilet	600 g
Gemüsebrühe	250 ml

Zubereitung

Küchenutensilien

SILVERCREST Monsieur Cuisine (Connect und Smart)

1. Knoblauch und Ingwer schälen. Limette waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Im Mixbehälter Knoblauch, Ingwer, Limettenabrieb und Erdnüsse 25 Sek./Stufe 8 pürieren. Herausnehmen und in einer Schüssel mit 1 EL Sojasauce verrühren.

2. Karotten schälen und Enden entfernen. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelansätze entfernen. Beides grob zerschneiden und im Mixbehälter 10 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Öl und Erdnuss-Gewürz-Mischung zufügen und 4 Min./100 °C/Stufe 1 andünsten.

3. Kocheinsatz darübersetzen. Reis hineingeben, etwas Salz zufügen, Kokosmilch und Brühe darübergießen. Alles 10 Min./100 °C/Stufe 1 garen.

4. Inzwischen Fisch waschen, trocken tupfen und grob würfeln. Mit übriger Sojasauce und 2 EL Limettensaft beträufeln und in den tiefen Dampfgaraufsatz geben. Deckel vom Mixbehälter abnehmen. 150 ml heißes Wasser über den Reis gießen und auf Dampfgarstufe/15 Min. garen.

5. In einer Schüssel Reis und Curry mischen, mit Sojasauce und evtl. übrigem Limettensaft abschmecken. Fisch daraufsetzen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	673 kcal
Kohlenhydrate	63 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	30 g