



Curryfisch mit Brokkoli-Mango-Gemüse

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 9 Portionen

Kabeljau, tiefgefroren	600 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Ingwer, frisch	15 g
Mango	1 St.
Salz	
Zuckerschoten	250 g
Brokkoli	1 St.
Basmatireis	300 g
Pfeffer, schwarz	
Currypulver	
Öl	3 EL
Sojasauce	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, kleiner Topf mit Deckel, große Pfanne mit Deckel, Sieb, Küchenkrepp

1. Kabeljau am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Ingwer schälen und hacken. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln.
2. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Zuckerschoten waschen. Brokkoli waschen, Strunk entfernen und Röschen abtrennen. Brokkoli im siedenden Salzwasser ca. 4 Min. garen. Zuckerschoten ca. 1 Min. zugeben und in ein Sieb abgießen. Mit kaltem Wasser abspülen.
3. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen.
4. Kabeljau waschen, trocken tupfen und würfeln. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Kabeljau ca. 4 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
5. Pfanne erneut mit 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Ingwer ca. 2 Min. anbraten. Zuckerschoten und Brokkoli zugeben und mit Salz, Pfeffer, Curry würzen. Sojasauce angießen, Mango und Fisch daraufsetzen und zugedeckt ca. 2 Min. erwärmen. Curryfisch mit Brokkoli-Mango-Gemüse und Reis auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	272 kcal
Kohlenhydrate	43 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	4 g