

Rezept

Blitz-Curry mit Fisch und Reis

Ein Rezept von Blitz-Curry mit Fisch und Reis, am 02.11.2024

Zutaten

200 g Fischfilet (z. B. Seelachs oder Kabeljau)	100 g rohe geschälte Garnelen
1 EL Limettensaft	Salz
Pfeffer	125 g 10-Minuten-Reis
1 Stück Ingwer (ca. 1,5 cm lang)	3 Frühlingszwiebeln
2 EL Rapsöl	450 g TK-Asia-Gemüsemischung
2 TL rote Thai-Currypaste (aus dem Asienregal)	100 ml Gemüsebrühe
100 g cremige Kokosmilch (aus der Dose)	4 Stängel Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 615 kcal, 25 g F, 36 g EW, 59 g KH

Zubereitung

1. Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Garnelen in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen. Fisch und Garnelen mit Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen.
2. Den Naturreis in einem Topf in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung garen.
3. Inzwischen den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in dünne Ringe schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne oder in einem Wok erhitzen, Ingwer und Frühlingszwiebeln darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. anbraten. Die gefrorene Gemüsemischung und die Currypaste hinzufügen und 3-4 Min. mitdünsten. Brühe und Kokosmilch angießen und aufkochen lassen. Die Fisch-Garnelen-Mischung dazugeben und alles ca. 5 Min. offen bei kleiner bis mittlerer Hitze köcheln.
4. Den Reis abgießen und offen kurz ausdampfen lassen. Den Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Das Curry mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Reis auf zwei Tellern anrichten und mit Koriander bestreuen.