

Rezept

Express-Kedgerree

Ein Rezept von Express-Kedgerree, am 02.05.2024

Zutaten

1 kleine rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Öl	50 g TK-Erbsen
1 geräuchertes Makrelenfilet (ohne Haut, ca. 100 g)	1/3 Bund Koriandergrün
1/2 Packung 10-Minuten-Reis (ca. 110 g; Basmati oder Langkorn)	1 TL Currypulver
1/2 Limette	Salz
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 670 kcal, 38 g F, 30 g EW, 49 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und längs halbieren. Die Hälften in Halbringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig andünsten, gegen Ende den Knoblauch dazugeben. TK-Erbsen hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 8-10 Min. garen, dabei nach und nach 1-2 EL Wasser zugeben.
2. Inzwischen das Makrelenfilet in mundgerechte Stücke zupfen. Koriandergrün waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob zerschneiden. Das Currypulver über die Erbsen streuen und unter Rühren kurz anrösten. 2 EL Wasser, dann den Reis unterrühren und ca. 2 Min. heiß werden lassen. Salzen und pfeffern.
3. Die Makrelenstücke und einen Großteil des Koriandergrüns vorsichtig unterheben. Mit dem übrigen Koriandergrün bestreuen. Die Limettenhälfte zum Beträufeln dazulegen.