

KARL MAYER Gesundheitszentrum

Rezept des Monats Februar 2024 Fischcurry

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Naturreis
4 Stk. Lachsfilet
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Paprikaschote
150 g Erbsen
½ Zitrone
1 EL Öl
300 ml Gemüsebrühe
200 ml Buttermilch
1 EL gelbe Currypaste
Salz, Pfeffer, Koriander,
Speisestärke



Zubereitung:

1. Reis nach Anleitung zubereiten.
2. Fischfilets waschen, trocken tupfen und in 1 cm dicke Streifen schneiden.
3. Zwiebel, Knoblauchzehe und Paprika würfeln.
4. Die Zitrone auspressen und den Koriander waschen und fein hacken.
5. Paprika, Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne etwa 5 Minuten anschwitzen.
6. Gemüsebrühe und Buttermilch hinzufügen, Currypaste einrühren und kurz aufkochen lassen.
7. Fisch und Erbsen hinzufügen und bei kleiner Hitze 5 bis 10 Minuten ziehen lassen, bis der Fisch vollständig durchgezogen ist.
8. Nach Belieben mit in Wasser angerührter Speisestärke abbinden.
9. Mit Koriander, Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Das Gericht zusammen mit dem zubereiteten Reis anrichten.

Guten Appetit!



Nährwerte pro Portion

Kalorien	ca. 550 kcal
Kohlenhydrate	ca. 55 g
Eiweiß	ca. 35 g
Fett	ca. 20 g
Dauer	30 Minuten