



Gelbes Fischcurry mit Spinat und Reis

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🍲 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Ingwer, frisch	10 g
Blattspinat	300 g
Cherrytomaten	500 g
Öl	2 EL
Currypulver	2 TL
Kokosnussmilch	800 ml
Basmatireis	300 g
Salz	
Pangasiusfilet	600 g
Koriander, frisch	10 g
Zitronen	1 St.

Zubereitung

1. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Spinat waschen und abtropfen lassen. Cherrytomaten waschen und halbieren.
2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer ca. 3 Min. anbraten. Currypulver zugeben und ca. 1 Min. mitrösten. Mit Kokosmilch ablöschen und ca. 5 Min. leicht köcheln lassen.
3. In einem Topf Reis mit etwa 700 ml Salzwasser aufkochen und ca. 15 Min. weich garen.
4. Inzwischen Spinat und Tomaten unter das Curry heben. Pangasius waschen, in jeweils 2 Stücke schneiden und mit Salz würzen. Fischfilets in das Curry legen und ca. 10 Min. gar ziehen lassen.
5. Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Zitrone waschen und in Spalten schneiden. Reis auf Teller anrichten. Gelbes Curry mit Fisch und Spinat darübergeben und mit Koriander und Zitronenspalten servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	822 kcal
Kohlenhydrate	78 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	40 g