

DINNERLY



Kokosmilch-Miso-Curry mit Lachs mit Brokkoli und Jasminreis



ca. 25min



2 personen

Hat jemand „schnell und besonders“ gesagt? Da fühlen wir uns gleich angesprochen, denn das ist unsere Spezialität (neben vielen anderen ...)! Der tagesaktuelle Beweis ist unser leckeres Kokosmilchcurry mit feinen Gewürzen, Brokkoli, Misopaste und Ingwer. Und weil wir auch noch praktisch sind, wird der saftige Lachs gleich im Curry mitgegart. Dazu ganz klassisch Jasminreis. Eine Köstlichkeit, die in Windeseile gezaubert ist!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g jasmijnrijst
- 1 grote broccoli
- 1 stukje verse gember
- 2 zakjes kruidenmix: komijn & koriander
- 200ml kokosmelk
- 25g misopasta^{2,3}
- 2 zalmfilets met huid, ontdooid¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- teen knoflook
- peper en zout
- 30ml plantaardige olie
- 2½ml azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan met deksel
- maatbeker
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Vis (1), Gluten (2), Soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 950kcal, vet 54.1g, koolhydraten 68.5g, eiwit 42.0g



1. Reis kochen

In een kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10–12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Curry kochen

Die **Kokosmilch** angießen und die **Misopaste** untermischen. Den **Brokkoli** mit 200ml Wasser und 1 kräftigen Prise Salz zugeben, dann alles sanft aufkochen und 5–7Min. köcheln lassen. Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen.



2. Zutaten vorbereiten

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen, den **Strunk** ggf. schälen und fein würfeln. Die ½ des **Ingwers** (oder mehr nach Geschmack) schälen und sehr fein würfeln oder reiben. 1 Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



5. Fisch garen

Den **Fisch** ins **Curry** geben und abgedeckt in 3–4Min. gar ziehen lassen, zwischendurch einmal wenden. Das **Curry** mit ½TL Essig würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Fisch** herausnehmen und die Haut entfernen. Das **Curry** und den **Fisch** mit dem **Reis** anrichten und servieren.



3. Curry ansetzen

Den **Ingwer** und den Knoblauch in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und der **Gewürzmischung** bei mittlerer Hitze in 2–3Min. duftend anbraten. **Tipp:** Das Öl muss noch nicht vollständig erhitzt sein, wenn die Zutaten hineingegeben werden.



6. Der Knack mit Geschmack

Es wird ja schon ordentlich was geboten bei diesem Curry, so in puncto Aromen und Texturen. Du hättest aber gerne auch ein wenig Crunch? Naaaaa gut: Eine selbst gewählte Menge Cashews, ohne Fett bei niedriger Hitze 1–2Min. in der Pfanne angeröstet, das könnte doch was sein, oder? Für Faule: Ungesalzene geröstete Erdnüsse tun's natürlich auch. Einfach über das fertige Curry streuen und genießen!