



3 Fish

Meeresfrüchte-Curry



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Reis gemäß der Anleitung auf der Verpackung kochen. Zwiebel und Ingwer zusammen zu einem Püree verarbeiten. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Garam Masala und das Ingwer-Zwiebel-Püree hinzufügen. Die restlichen Zutaten hinzufügen, außer der Chilischote und der Tomate. Nach 1 Minute die Chilischote hinzufügen und noch eine Minute braten, dann die Tomaten hinzufügen und mit Pfeffer und Salz würzen.
- 2 Die Soße aufkochen, Fisch und Meeresfrüchte hinzufügen und das Ganze ca. 5 Minuten sanft köcheln lassen. Den Reis mit dem Curry servieren.

Zutaten

- ☐ 150-200 g Fisch und Meeresfrüchte (Muscheln, Weißfisch, Lachs, Garnelen)
- ☐ 2 EL gekochter Naturreis

Nährwerte pro Person

Energie	578 kcal
Kohlenhydrate	42 g
Fett	28 g
Eiweiß	35 g