

3 Fisch

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**