

## Thai-Fischcurry

**Arbeitszeit:** 40 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

### Nährwerte pro Portion ca.

Fett	50 g
Kohlenhydrate	18 g
Eiweiß	30 g
Brennwert	656 kcal / 2.720 kJ

### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Tasse Natur-Reis
- 1 Karotte
- 500 g Seelachs
- 2 EL Butaris Butterschmalz
- 2 EL rote Currypaste
- 400 ml Kokosmilch
- 100 g Zuckerschoten
- 100 g frischer Spinat
- Salz
- Pfeffer
- 1 Handvoll Koriander
- 1 Limette



### Zubereitung:

#### Schritt 1/4

Reis nach Packungsanweisung kochen.

#### Schritt 2/4

Für das Thai-Fischcurry Karotte schälen und in dünne Streifen schneiden. Seelachs in mundgerechte Stücke schneiden. In einer großen Pfanne Butaris Butterschmalz erhitzen. Rote Currypaste hinzufügen und etwa 1-2 Minuten anbraten, bis sie duftet. Karottenstreifen hinzufügen und für 2-3 Minuten unter ständigem Rühren braten, bis sie etwas weicher werden. Kokosmilch hinzufügen und gut umrühren. Einige Minuten köcheln lassen, bis die Kokosmilch leicht eindickt.

## Schritt 3/4

Seelachs in die Kokosmilch legen und ca. 5-7 Minuten sanft köcheln lassen, bis er durchgegart ist. Zuckerschoten und Spinat hinzufügen. Umrühren und für weitere 2-3 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse zart, aber noch knackig ist. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

## Schritt 4/4

Thai-Fischcurry zusammen mit Reis auf Tellern anrichten und mit frischem Koriander und Limettenscheiben garnieren.

Guten Appetit wünscht Butaris



Hinweis für die Redaktion:

Die Rezeptbilder und Rezepte sind urheberrechtlich geschützt. Der Abdruck der Bilder in gedruckten Presseerzeugnissen (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnissen im Internet ist ausschließlich in Kombination mit dem zugehörigen Rezept sowie bei Nennung der Quelle (Foto: © Butaris Butterschmalz) honorarfrei. Die Bilder und Rezepte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung der Bilder bzw. eine ausschnittweise Verwendung. Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf Butaris Butterschmalz (Nennung von Butaris Butterschmalz in der Zutatenliste) und/oder Packshot verwendet werden. Belege erbeten. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Bei Rückfragen wenden Sie sich gern per Mail an [butaris@adpublica.com](mailto:butaris@adpublica.com).