

Das perfekte Bio-Dinner



Fisch-Curry süßsauer

basic

Bio-Genuss für alle

Der frische Bio-Supermarkt.

Leicht und frühlingst frisch: Fisch-Curry süßsauer

Zutaten für 4 Personen

200 g Fischfilet (z. B. Bio-Pangasius)
200 g Bio-Garnelen
1 EL Zitronensaft
1 EL Sengiri (getrockneter Rettich)
200 g Brokkoli (gewaschen und geputzt)
3 Frühlingszwiebeln
100 g Zuckererbsenschoten
100 g rote Paprika
1 Peperoni
3 EL **basic** Bratöl
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (1,5 cm)
2 TL Kurkuma
2-3 TL „Farben von Jaipur“ (Indischer Curry, Herbaria) oder „Asiatische Küche“ (Gewürzmischung, Lebensbaum)
400 ml **basic** Kokosmilch
150 g **basic** Ananasstücke (im Glas)

Zum Würzen: **basic** Meersalz, Sojasoße, Ahornsirup, „Farben von Jaipur“ oder „Asiatische Küche“

Zur Deko: 1 Limette (in Scheiben geschnitten)

Pro Portion: ca. 240 kcal, 22 g Eiweiß, 12 g Fett, 9 g Kohlenhydrate. Kalorienarm mit hochwertigem Eiweiß und viel Vitamin C und E – für starke Abwehrkräfte und Frühjahrs-Fitness.

Zubereitung (ca. 40 Minuten)

1. Fisch und Garnelen auftauen, unter fließendem Wasser abspülen und trocken tupfen. Fischfilets in Streifen schneiden, zusammen mit den Garnelen mit 1 EL Zitronensaft übergießen und ca. 15 Minuten stehen lassen. Sengiri in derselben Zeit in zwei Tassen Wasser einweichen.
2. Brokkoli in Röschen zerteilen und in einem Topf mit geschlossenem Deckel 4 Minuten dünsten (Topfboden max. 0,5 cm mit Wasser bedeckt). Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Zuckererbsenschoten abspülen, Enden abschneiden, entfädeln und halbieren. Paprika und Peperoni waschen, längs aufschneiden, Kerne entfernen und fein würfeln.
3. Bratöl im Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch schälen und fein hacken und mit der gewürfelten Peperoni in das heiße Öl geben. Ingwer ungeschält dazureiben. 2 TL Kurkuma und 2-3 TL „Farben von Jaipur“ oder „Asiatische Küche“ in den Wok rühren. Nacheinander Frühlingszwiebeln, Paprika, Zuckererbsenschoten, Brokkoli (mit Kochwasser) und den gut ausgedrückten Sengiri dazugeben. Mit Kokosmilch ablöschen.
4. Fischstücke und Garnelen in den Wok geben und mit Deckel ca. 7 Minuten garen. Ananas gut abtropfen lassen und unterrühren. Mit Salz, Sojasoße, einem Schuss Ahornsirup und „Farben von Jaipur“ oder „Asiatische Küche“ abschmecken. Die Teller mit Limettenscheiben dekorieren. Dazu passt: **basic** Basmati-Reis.

basic wünscht guten Appetit!

www.basicbio.de

basic

Bio-Genuss für alle

Der frische Bio-Supermarkt.