



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

IMMUNBOOSTER CURRY

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

400 g Seelachs, 1 Dose Kokosmilch, 250 g Reis, Currypulver/ Currypaste, Ingwer, Knoblauch, je eine Handvoll: Pilze, Brokkoli, Okra-Schoten & Zwiebeln

ZUBEREITUNG

1. Reis gut ausspülen, in Wasser einmal aufkochen und dann köcheln lassen.
2. Ingwer und Knoblauch anbraten, nach 3 Minuten Zwiebeln und Pilze dazugeben.
3. Mit Kokosmilch aufgießen, aufgetauten Fisch reinlegen. Mit Curry würzen.
4. Sobald der Fisch gar und der Reis al dente ist, mit Koriander garnieren und genießen.