

SCHNELLES FISCHCURRY MIT KICHERERBSEN UND REIS

SCHNELLES FISCHCURRY MIT KICHERERBSEN UND REIS

Vor gut einer Woche sind wir spät Abends aus dem Urlaub nach Hause gekommen und natürlich war der Kühlschrank nach einer Woche Abwesenheit entsprechend leer. Im Frischfach haben sich ein paar Karotten und zwei Paprika sehr gut gehalten, aber das war es dann auch schon. Mit einem Blick in den Tiefkühler und die Speisekammer war schnell klar, dass es etwas mit Fisch geben wird. Mit Seeteufel um genau zu sein. Außerdem finden sich in meiner Speisekammer immer Kichererbsen und natürlich Reis - der Mix macht's, kurz danach stand dieses leckere und leichte Fischcurry mit Kichererbsen auf dem Tisch!



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

300g Seeteufel

1 TL neutrales Pflanzenöl

2-3 Knoblauchzehen

1 kleine Zwiebel

1/2 rote Paprika

Salz

1 TL Currypulver

1/2 TL Kurkuma

1 Prise Chilipulver

250g Kichererbsen aus der Dose (Abtropfgewicht)

60g 10-Minuten Reis

1/2 Zitrone

ZUBEREITUNG:

Den Fisch in saftige Stücke schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und klein schneiden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Den Seeteufel und den Knoblauch dazu geben und rundum kurz scharf anbraten. Die Paprika entkernen und dann erst in Spalten und dann in feine Streifen schneiden. Die Paprikastreifen in die Pfanne geben. Mit Curry, Kurkuma, Chili und Salz würzen.

Das Curry mit einer Tasse Wasser ablöschen, kurz aufkochen und den Reis dazu geben. Sanft köcheln lassen bis der Reis gar ist und mit Salz, Chili und Zitronensaft abschmecken.

Das fertige Fischcurry mit Kichererbsen und Reis auf zwei passende Teller verteilen und heiß servieren.

Ein lecker-leichtes Abendessen!



© katha-kocht!