



Sehen Sie Betty-Bossi-Rezeptredaktorin Claudia Stalder im Video in unserem iPad-Magazin und unter: www.coopzeitung.ch/rezept

Fisch-Curry mit Cashewreis

Zutaten

Für 4 Personen
pro Person ca. 2574 kJ/615 kcal

CURRY

1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und ½ EL Saft
3 EL Weisswein
1-2 EL gelbe Currypaste
2 dl Kokosmilch
1 Knoblauchzehe, gepresst
500 g MSC-Dorschrückenfilets Royal, in ca. 2½ cm breiten Stücken

2 EL Fischesauce
½ Bund Koriander, fein geschnitten

REIS

300 g Parfüm- oder Jasminreis
4 ½ dl Wasser
½ TL Salz

100 g Cashewnüsse, grob gehackt, geröstet
150 g Jungspinat, tropfnass
2 Prisen Salz

Vor- und Zubereitungszeit

ca. 20 Minuten
Marinieren: ca. 1 Std.
Backen: ca. 30 Min.

Zubereitung

FISCH: Zitrone und alle Zutaten bis und mit Knoblauch in einer weiten offenen Form (ca. 2 Liter) gut verrühren. Fischstücke begeben, mischen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Std. marinieren.

Fischesauce begeben, mischen.

Backen: ca. 30 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Fisch-Curry herausnehmen, Koriander darüberstreuen.

REIS: Reis im Sieb unter fließendem kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar ist, gut abtropfen, in

eine Pfanne geben. Wasser dazugiessen, salzen, aufkochen. Reis zugedeckt auf ausgeschalteter Platte ca. 15 Min. quellen lassen, dabei den Deckel nie abheben. Reis mit einer Gabel lockern.

Cashewnüsse in einer Bratpfanne hellbraun rösten, herausnehmen. Spinat in dieselbe Pfanne geben, zusammenfallen lassen, salzen. Reis und Cashewnüsse daruntermischen.

Fisch-Curry zusammen mit dem Cashewreis anrichten.

Rezepteigenschaft:
Laktosefrei.



Gut zu wissen Cashewnüsse sind gut für Haut und Haar



Susanne Stalder
Fachstelle Ernährung

Cashewnüsse werden aus den Früchten des zehn bis zwölf Meter hohen Cashewbaums gewonnen, der nur im tropischen Klima gedeiht. Sie werden ungesalzen oder geröstet und gewürzt als Knabberei gegessen oder in der Küche verarbeitet und unter Reis, in Salate oder

Saucen gemischt. Cashewnüsse enthalten viele Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Phosphor und Zink. Magnesium und Phosphor tragen zur Erhaltung gesunder Knochen bei, Zink ist unter anderem gut für Haare, Haut und Nägel. Ausserdem enthalten die Nüsse viele einfach ungesättigte Fettsäuren. Diese tragen zu einem normalen Cholesterinspiegel bei und sollten mindestens einen Drittel der Gesamtzufuhr an Fett ausmachen.

Der passende Wein Gewürztraminer Alsace AC Baron de Hoën Beblenheim, 2012

Preis: Fr. 9.90/75 cl
Herkunft: Elsass
Rebsorte: Gewürztraminer
Genussreife: 2-4 Jahre nach Ernte
Prämierung: Silberdiplom Expovina 2013
Erhältlich: in grösseren Coop-Verkaufsstellen oder unter:

[link](http://www.coopathome.ch)
www.coopathome.ch

