



Sehen Sie Betty-Bossi-Rezeptredaktorin Claudia Stalder im Video in unserem iPad-Magazin und unter: [www.coopzeitung.ch/rezept](http://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-Dorschrückenfleisch Royal, in ca. 2½ cm breiten Stücken

2 EL Fischsauce  
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, zugelegt im Kühlschrank ca. 1 Std. marinieren.

Fischsauce 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

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.

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

### 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](#)

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

