

One Pot Lachs Curry

Zutaten für 5 Portionen:

- 375 g Lachsfilet
- 500 g Brokkoli
- 200 g Möhren
- 250 g Zucchini
- 2 Frühlingszwiebeln
- 250 g Risottoreis
- 200 ml [Kokosmilch](#)
- 1 Liter [Gemüsebrühe](#)
- 1 EL Currypulver
- 2 EL Olivenöl
- ½ Zitrone
- Salz und Pfeffer



Arbeitszeit:	ca. 5 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 25 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 30 Minuten

Zubereitung:

1. Wasche die Frühlingszwiebeln und schneide sie in feine Ringe. Schäle die Möhren und schneide sie ebenfalls klein. Wasche den Brokkoli und teile ihn in kleine Röschen. Wasche außerdem noch die Zucchini und würfele sie in kleine Stücke. Schneide das Lachsfilets in mundgerechte Stücke. Presse die Zitrone aus.
2. Erhitze das Olivenöl in einem großen Topf und dünste die Frühlingszwiebeln darin an.
3. Gib die Möhren und den Reis dazu. Dünste den Reis und die Möhren für 5 Minuten.
4. Mische die Kokosmilch mit der Gemüsebrühe. Lösche den Reis damit ab. Füge das Currypulver hinzu. Lass alles für 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.
5. Rühre dann den Brokkoli und die Zucchiniwürfel unter. Koche das Gemüse für weitere 5 Minuten.
6. Danach gibst du die Lachswürfel hinzu. Decke den Topf ab und gare den Lachs für 5 Minuten.
7. Zum Schluss schmeckst du dein Reisgericht mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft ab.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

