

## One Pot Lachs-Curry



*kleinkindtauglich*

### Einfaches und schnelles One Pot Rezept für ein köstliches Fischcurry

Passend zu unserer Serie [Kochen mit nur einem Topf](#) gibt es heute ein leckeres Fischrezept für dich, das bei uns die Kinder und auch wir Erwachsenen gern mögen. In unserem Topf trifft dafür buntes Gemüse auf Reis und Lachsfilet. So entsteht ein gesundes One Pot Gericht mit Fisch, der ja im Optimalfall einmal in der Woche auf dem Tisch stehen sollte.

Die Kokosmilch sorgt für einen angenehm milden Geschmack. Wer es gerne scharf mag, der streut sich auf den Teller dann einige Scheiben frische Peperoni oder Chilipulver. Currymischungen gibt es wie Sand am Meer und auch in milden Varianten für die Familienkost. Und dann ist da noch der Hauch von Zitrone, dessen Säure in keinem Fischgericht fehlen sollte. Der Einfachheit halber enthält mein Rezept nur den Saft. Du kannst aber auch etwas geriebene Schale einer unbehandelten Zitrone zum Lachs-Curry geben - das macht es gleich noch ein kleines bisschen unwiderstehlicher.

Achja...habe ich schon gesagt, dass es schnell geht? Für die Zubereitung des Lachs Currys solltest du dir etwa eine halbe Stunde einplanen, wovon der Großteil aus der reinen Kochzeit besteht.

### Unser Rezept für One Pot Lachs-Curry

#### Zutaten für 5-6 Portionen:

- 1 Liter Gemüsebrühe
- 4 EL Currypulver

- 200 ml Kokosmilch
- 250 g Risottoreis
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Möhren
- 1 kleine Zucchini
- 500 g Brokkoli
- 375 g Lachsfilet
- Saft einer halben Zitrone

**Arbeitszeit:** ca. 5 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 25 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 30 Minuten



1. Erwärme die Gemüsebrühe in einem großen Topf und rühre das Currypulver unter.
2. 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.
3. Mische die Kokosmilch mit der Gemüsebrühe. Füge den Risotto-Reis, die Lachswürfel die geschnittenen Lauchzwiebeln und Möhren sowie den Brokkoli hinzu.
4. Bringe alles zum Kochen, reduziere die Hitze etwas und lasse dein One Pot Lachs Curry für 20-25 Minuten köcheln, bis der Reis gar ist.
5. Danach schmeckst du dein Reisgericht mit Pfeffer, Salz und dem Zitronensaft ab.

## Unsere Empfehlung für Dich:

### MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>