



Garnelen-Gemüse-Curry indonesische Art

serviert mit Jasminreis und Limette



ca. 30min



3-4 Personen

Wer graue Wolken und Alltagstrott aus seinem Kopf vertreiben möchte, sollte sich mit diesem köstlichen Curry etwas indonesische Sonne in die Küche holen. In unserer selbst gezauberten Currypaste mit namhaften Zutaten wie Zitronengras, Chili und Schalotten garen zarte Garnelen mit Paprika und Tomaten zu einem duftenden Schmaus heran, der fast so guttut wie eine Aromatherapie auf Bali!

Was du von uns bekommst

- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 2 rote Peperoni
- 1 Zitronengrasstange
- 4 Tomaten
- 2 unbehandelte Limetten
- 300g Jasminreis
- 2 Dosen Tomatenmark
- 3 grüne Paprika
- 2 Packungen Garnelen ²
- 50ml Sweet-Chili-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

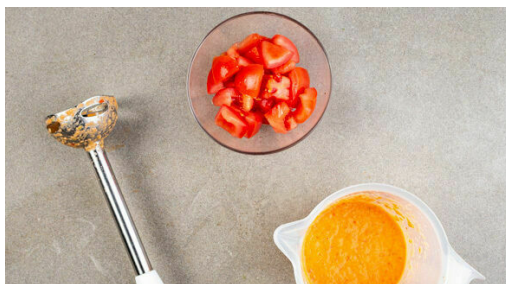
Wer Reisessig hat, kann diesen für die Currypaste verwenden.

Allergene

Krebstiere (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 578kcal, Fett 13.9g, Kohlenhydrate 90.6g, Eiweiß 22.6g



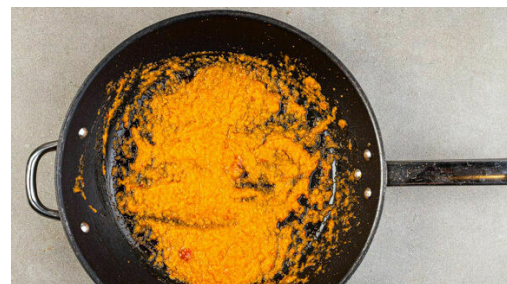
1. Currypaste pürieren

Die **Schalotten** und den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Den **Ingwer** grob würfeln. Die **Peperoni** entkernen und grob würfeln. Das **Zitronengras** und die **Tomaten** grob würfeln. Die **Limettenschalen** abreiben. Ca. **1/4 der Tomaten** mit den **übrigen Zutaten** in ein hohes Gefäß geben und mit 2EL Pflanzenöl, 2EL hellem Essig, 2TL Zucker und 1TL Salz pürieren.



4. Reis garen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



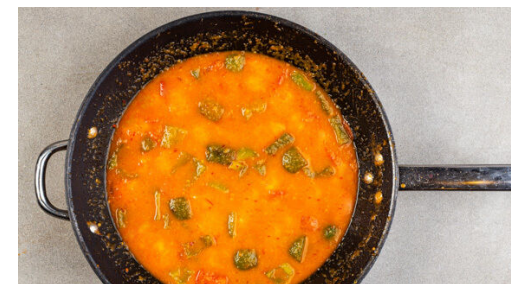
2. Curry ansetzen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Currypaste** und das **Tomatenmark** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. sanft anbraten.



5. Garnelen zugeben

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in die Pfanne zu dem **Curry** geben und in ca. 3Min. gar köcheln. Inzwischen die **Limetten** in Spalten schneiden.



3. Curry köcheln

Die **Paprika** vierteln, entkernen, in 1-2cm große Würfel schneiden und mit den **übrigen Tomaten** kurz in der Pfanne mitbraten. Das **Gemüse** mit 450ml Wasser ablöschen und das **Curry** bei niedriger Hitze 12-15Min. einköcheln lassen.



6. Curry verfeinern

Das **Curry** mit der **Sweet-Chili-Sauce** und Salz nach Geschmack verfeinern. Den **Reis** auf Teller verteilen, das **Curry** darauf anrichten und mit den **Limettenspalten** servieren.