



Schnelles Garnelen-Gemüse-Curry

mit Kokosmilch und Thai-Basilikum, dazu Reis



ca. 25min



3-4 Personen

Zeit für ein cremiges Curry! Zarter Lauch, fruchtige Tomaten, zitronig-würziger Ingwer und aromatisches Thai-Basilikum machen aus diesem asiatischen Gericht eine echte Gaumenfreude. Feine Garnelen liefern eine Extraportion Eiweiß und die rote Currypaste heizt uns ordentlich ein. Und dann ist es auch noch ruckzuck fertig! Was will man mehr?

Was du von uns bekommst

- 2 Stangen Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 400g Sushireis
- 10g Thai-Basilikum
- 4 Tomaten
- 1 Packung rote Currypaste
- 400ml Kokosmilch
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 710kcal, Fett 26.1g, Kohlenhydrate 92.8g, Eiweiß 24.9g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Lauch** längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln.



2. Reis kochen

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.



3. Lauch anbraten

Den **Lauch**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** mit 1 Prise Salz in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl 3-4Min. unter gelegentlichem Rühren anbraten. Die **Thai-Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Die **Tomaten** würfeln.



4. Curry köcheln

1/3 der Currypaste unter den **Lauch** rühren und ca. 1Min. mitbraten. **Tipp:** Wer es scharf mag, verwendet mehr **Currypaste**. Die **Kokosmilch**, die **Tomaten** und 1TL Zucker zugeben, einmal aufkochen und das **Curry** bei mittlerer Hitze ca. 1Min. köcheln lassen.



5. Garnelen zugeben

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und kurz abtropfen lassen, in die Pfanne geben und 3-4Min. mitgaren, bis die **Garnelen** rosa sind.



6. Anrichten und servieren

Das **Garnelen-Gemüse-Curry** mit dem **Reis** anrichten und mit dem **Thai-Basilikum** garniert servieren.