



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 Extrapolition Eiweiß und die gelbe Currysauce heizt uns ordentlich ein. Und dann ist es auch noch ruckzuck fertig! Was will man mehr?

Was du von uns bekommst

- 2 Stangen Lauch
- 300g Sushireis
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 10g Thai-Basilikum
- 4 Tomaten
- 1 Pck. gelbe Currysauce
- 400ml Kokosmilch
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut

1

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Krebstiere (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 624kcal, Fett 26.3g, Kohlenhydrate 71.5g, Eiweiß 23.7g



1. Zutaten vorbereiten



4. Curry köcheln

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



2. Reis kochen



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.



3. Lauch anbraten



6. Anrichten und servieren

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