



V: Garnelenpfanne malaysische Art

mit Erdnusssauce auf Jasminreis



ca. 25min



3-4 Personen

Lust auf Aromatherapie in deiner Küche? Einfach die frischen Düfte von Zitronengras und indonesischen Gewürzen einatmen, während du deine eigene Würzpaste zubereitest. In dieser delikaten Mixtur dürfen saftige Garnelen, Paprika und Spinat schmurgeln, bevor du das Curry auf lockerem Jasminreis servierst. Eine cremige Erdnusssauce und frische Gurken obendrauf, noch einmal tief Luft holen - köstlich!

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Zitronengrasstange
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen indonesische Gewürzmischung
- 2 Paprika
- 1 große Gurke
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut
1
- 2 unbehandelte Limetten
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen²
- 100g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Wer es scharf mag, gibt vor dem Füllen Chilipulver oder frische Chili in das Gefäß für die Würzpaste.

Allergene

Krebstiere (1), Erdnüsse (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 788kcal, Fett 31.9g, Kohlenhydrate 99.1g, Eiweiß 26.5g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. 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. Würzsauce pürieren

Die **Lauchzwiebeln** in 3-4 grobe Stücke schneiden. Das **Zitronengras** mit der flachen Seite eines Messer zerdrücken und grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen, grob würfeln und mit den **Lauchzwiebeln**, dem **Zitronengras**, dem **Currypulver**, 2EL Pflanzenöl und 1TL Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer **Würzsauce** pürieren.



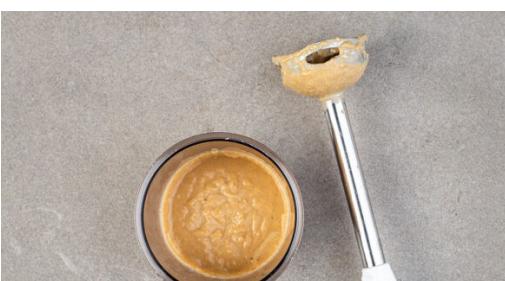
3. Paprika braten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Würzsauce** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 1Min. anbraten, dann die **Paprika** zugeben und in 5-6Min. weich braten. Die **Gurke** mit einer schweren Pfanne oder einem Nudelholz so lange schlagen, bis sie auf- bzw. in Stücke bricht, dann in mundgerechte Stücke schneiden.



4. Garnelen mitbraten

Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Wenn die **Paprika** weich ist, die **Garnelen** hinzufügen und 2-3Min. mitbraten, bis sie gar sind.



5. Sauce pürieren

Die **Limetten** halbieren und auspressen. Die **Erdnüsse** mit der **½ des Limettensafts**, 1EL Zucker, 2EL Pflanzenöl und 5-6EL Wasser in dem hohen Gefäß cremig pürieren und ggf. etwas Wasser hinzufügen, falls die **Sauce** zu dickflüssig ist. Nach Geschmack mit mehr **Limettensaft** sowie Salz, Pfeffer und Zucker verfeinern.



6. Spinat garen

Die Pfanne vom Herd nehmen, dann den **Spinat** zufügen und rühren, bis er zusammenfällt. Die **½ der Sauce** unter die **Garnelenpfanne** mengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Reis** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und die **Garnelenpfanne** darauf anrichten. Mit den **Gurken** garnieren, mit der **restlichen Sauce** beträufeln und servieren.