



V3: Garnelenpfanne malaysische Art

mit Erdnusssauce auf Jasminreis



ca. 25min



3-4 Personen

Lust auf Aromatherapie in deiner Küche? Einfach die frischen Düfte von Zitronengras, Tamarindenpaste und Rendang-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!

- 400g Jasminreis
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Zitronengrasstange
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen Rendang-Currypulver
- 40g Tamarindenpaste
- 2 Paprika
- 1 große Gurke
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut ²
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 100g Babyspinat

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

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

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



4. Garnelen mitbraten

2. Würzsauce pürrieren

5. Sauce pürrieren

3. Paprika braten

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.