



## V3: Garnelenpfanne malaysische Art

mit Erdnussauce auf Jasminreis



ca. 25min



2 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 Erdnussauce und frische Gurken obendrauf, noch einmal tief Luft holen - köstlich!

## Was du von uns bekommst

- 200g Jasminreis
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Zitronengrasstange
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Rendang-Currypulver
- 20g Tamarindenpaste
- 1 Paprika
- 1 Gurke
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut<sup>2</sup>
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen<sup>5</sup>
- 50g Babyspinat

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

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

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

### Kochtipp

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

### Allergene

Krebstiere (2), Erdnüsse (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 858kcal, Fett 39.4g, Kohlenhydrate 100.0g, Eiweiß 26.8g



**1. Reis kochen**

In einem kleinen Topf 400ml 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.



**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.



**2. Würzsauce pürieren**

Die **Lauchzwiebel** 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**, der **½ der Tamarindenpaste**, 2EL Pflanzenöl und 1TL Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer **Würzsauce** pürieren.



**5. Sauce pürieren**

Die **Erdnüsse**, die **übrige Tamarindenpaste**, 1TL Zucker, 1EL Pflanzenöl und 2-3EL Wasser in dem hohen Gefäß cremig pürieren, dabei ggf. etwas Wasser hinzufügen, falls die **Sauce** zu dickflüssig ist. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Zucker verfeinern.



**3. Paprika braten**

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Würzsauce** in einer großen Pfanne mit 1EL 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.



**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.