



Gelbes Garnelencurry Thai-Style

mit Tagliatelle, Auberginen und Kokosflocken



ca. 35min



3-4 Personen

Eins, zwei, drei, wer zaubert uns ein leckeres Curry herbei? Natürlich Marley Spoon! Heute mit saftigen Garnelen, schick kombiniert mit feiner Pasta, Auberginen und Karotten. Die gelbe, cremige Sauce entsteht durch den Mix der Currysauce mit Kokosmilch und Fischsauce. Nicht nur für das Auge, auch für den Geschmack wird der Festschmaus mit Kokosflocken garniert. Wir wünschen einen guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Tagliatelle 2
- 40g Kokosflocken 4
- 2 große Auberginen
- 2 Karotten
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Packung gelbe Curypaste
- 40ml Fischsauce 1
- 400ml Kokosmilch
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Fisch (1), Gluten (2), Krebstiere (3), Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 920kcal, Fett 45.4g, Kohlenhydrate 95.4g, Eiweiß 30.8g



1. Kokosflocken anrösten

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Kokosflocken** in einer großen, tiefen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze in 2-3Min. goldbraun anrösten. Sofort aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne wird weiterverwendet.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



3. Gemüse schneiden

Die **Auberginen** längs in ca. 1cm breite Scheiben schneiden, dann dritteln. Die **Auberginenscheiben** mit insgesamt 2EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz einreiben. Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in mundgerechte Stücke schneiden. Dazu Schnitte mit einem Winkel von 45° ausführen und die **Karotten** nach jedem Schnitt um 90° auf sich zu drehen.



4. Aubergine rösten

Die **Auberginen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im oberen Drittel des Ofens von jeder Seite 7-10Min. grillen bzw. backen, bis sich deutliche Röstspuren abzeichnen.



5. Curry köcheln

Die **Curypaste** mit 3EL Pflanzenöl in der Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 1Min. duftend anbraten. Mit der **Fischsauce** ablöschen, die **Kokosmilch** sowie 150-200ml Wasser einrühren und einmal aufkochen. Die Hitze reduzieren, die **Karotten** zugeben und das **Curry** abgedeckt bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 7Min. köcheln lassen, bis die **Karotten** bissfest sind.



6. Garnelen garen

Die **Limetten** jeweils in **4 Spalten** schneiden. Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen und anschließend trocken tupfen. Die **Garnelen** mit den **Auberginen** in das **Curry** rühren und in 3-5Min. gar köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die **Pasta** untermengen. Die **Curry-Pasta** mit den **Kokosflocken** und den **Limettenspalten** garniert servieren.