



V: Kokos-Garnelencurry mit Gemüse

dazu duftiger Basmatireis



20-30min



3-4 Personen

Ein fix zubereitetes Garnelencurry ist immer wieder das perfekte Abendessen und wird so schnell nicht langweilig, weil man es wunderbar variieren kann. Heute begleiten grüne Paprika und frische Champignons die saftigen Garnelen in cremiger Kokosmilchsauce, die mit Limette, Fischsauce und Koriander fein abgeschmeckt wird.

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Basmatireis
- 500g Champignons
- 1 grüne Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut ¹
- 400ml Kokosmilch
- 20ml Fischsauce ²
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer Topf
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 617kcal, Fett 26.6g, Kohlenhydrate 69.0g, Eiweiß 26.5g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Champignons** ggf. säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



4. Garnelen vorbereiten

Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen, dann trocken tupfen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



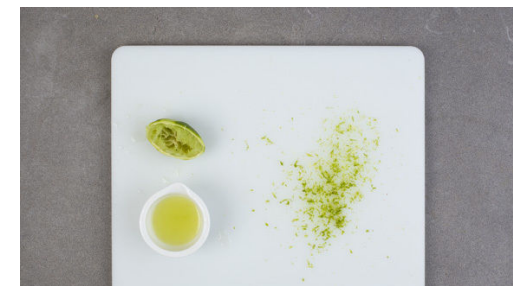
2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** bei niedrigster Hitze abgedeckt 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



5. Curry kochen

Die **Champignons**, die **Paprika**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Dann mit der **Kokosmilch** ablöschen und das **Curry** weitere 3-4Min. bei mittlerer Hitze sanft köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar, aber noch bissfest ist. Während der letzten 1-2Min. die **Garnelen** hinzugeben und mitgaren.



3. Limetten vorbereiten

2-3TL Limettenschale fein abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen.



6. Anrichten und servieren

Das **Curry** nach Geschmack mit der **Fischsauce**, dem **Limettensaft**, der **Limettenschale** sowie Salz und Pfeffer verfeinern und nach Bedarf mit etwas Wasser verdünnen. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Das **Curry** mit dem **Reis** anrichten und mit dem **Koriander** garniert servieren.