



Rotes Curry mit Tigergarnelen

mit Pak Choi und Jasminreis



30-40min



2 Personen

Heute gibt es saftige Tigergarnelen in einem leckeren Curry mit viel knackigem Gemüse und lockerem Jasminreis. Die rote Currypaste, mit der die cremige Kokosmilch verfeinert wird, dosierst du ganz nach deinem Geschmack von leicht pikant bis richtig schön scharf. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitronengrasstange
- 1 Packung rote Currypaste
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 200g Jasminreis
- 1 Pak Choi
- 1 Packung Champignons
- 1 Karotte
- 1 Packung Garnelen ²
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl

11

Was du zu Hause benötigst

- 1-2EL Weizenmehl ¹
- Pflanzenöl
- Salz

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- großer Kochtopf
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Krebstiere (2), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 888kcal, Fett 35.9g, Kohlenhydrate 98.4g, Eiweiß 38.4g



1. Ingwer schneiden

Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und in feine Würfel schneiden. Das **Zitronengras** mit einem Messerrücken rundum leicht platt klopfen.



2. Curry ansetzen

Den **Ingwer**, den **Knoblauch** und das **Zitronengras** in einem großen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anschwitzen. Die **1/2 der Currypaste oder mehr nach Geschmack** unterrühren. Mit 1-2EL Mehl bestäuben und mit der **Kokosmilch** und **150-200ml Wasser** ablöschen. Das **Brühgewürz** hinzufügen und das **Curry** 5-6Min. sanft köcheln lassen.



3. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Das Ende vom **Pak Choi** dünn abschneiden und den **Pak Choi** längs in ca. 2cm breite Streifen schneiden. Die **Pilze** ggf. mit etwas Küchenkrepp oder einer Bürste säubern und je nach Größe vierteln oder sechsteln. Die **Karotte** schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden.



4. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser 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.



5. Garnelen abspülen

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Ggf. vom Darm befreien.



6. Curry fertigstellen

Das **Curry** mit Salz und ggf. **mehr Currypaste** abschmecken, dann die **Pilze** und die **Karotten** unterrühren und 3-4Min. mitköcheln. Die **Garnelen** hinzugeben und bei niedriger Hitze 5-6Min garen. Vor dem Servieren das **Zitronengras** herausnehmen und den **Pak Choi** unterheben. Das **Curry** mit dem **Reis** anrichten und mit dem **gerösteten Sesamöl** beträufelt servieren.