



Garnelen-Gemüse-Curry mit Vollkornreis

cremig-fein mit Kokosmilch und Thai-Basilikum



ca. 20min



3-4 Personen

Zeit für ein cremiges Curry! Zarter Lauch, fruchtige Tomaten, zitronig-würziger Ingwer und aromatisches Thai-Basilikum machen aus diesem asiatischen Gericht eine echte Gaumenfreude. Feine Garnelen liefern eine Extraportion Eiweiß und die gelbe Currypaste heizt uns ordentlich ein. Und dann ist es auch noch ruckzuck fertig! Was will man mehr?

- 2 Stangen Lauch
- 300g Express-Naturreis
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 10g Thai-Basilikum
- 4 Tomaten
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 400ml Kokosmilch
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Allergene
Krebstiere (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 627kcal, Fett 27.5g,
Kohlenhydrate 67.5g, Eiweiß 24.5g



In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Lauch** längs halbieren und in dünne Streifen schneiden.



Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Den **Lauch** und die **Knoblauch-Ingwer-Paste** mit 1 Prise Salz in einer großen Pfanne mit 1 EL Pflanzenöl 3–4 Min. unter gelegentlichem Rühren anbraten. Die **Thai-Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Die **Tomaten** würfeln.



Ca. $\frac{1}{3}$ der **Currypaste** unter den **Lauch** rühren und ca. 1Min. mitbraten. **Tipp:** Wer es scharf mag, verwendet mehr **Currypaste**. Die **Kokosmilch**, die **Tomaten** und 1TL Zucker zugeben, einmal aufkochen und das **Curry** bei mittlerer Hitze ca. 1Min. köcheln lassen.



Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und kurz abtropfen lassen, in die Pfanne geben und 3-4Min. mitgaren, bis die **Garnelen** rosa sind.



Das **Garnelen-Gemüse-Curry** mit dem **Reis** anrichten und mit dem **Thai-Basilikum** garniert servieren.