



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 Extrapolition Eiweiß und die gelbe Currypaste heizt uns ordentlich ein. Und dann ist es auch noch ruckzuck fertig! Was will man mehr?

Was du von uns bekommst

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

1

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

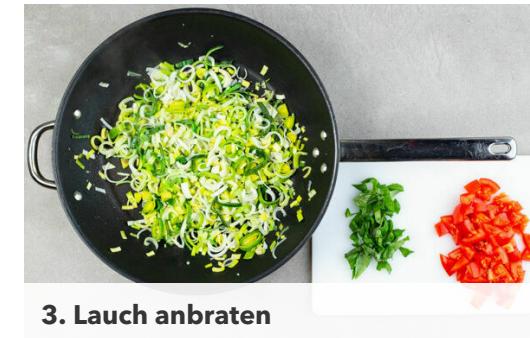
Energie 627kcal, Fett 27.5g, Kohlenhydrate 67.5g, Eiweiß 24.5g



1. Zutaten vorbereiten



2. Reis kochen



3. Lauch anbraten



4. Curry köcheln



5. Garnelen zugeben



6. Anrichten und servieren

Ca. $\frac{1}{3}$ der **Curtypaste** unter den **Lauch** rühren und ca. 1Min. mitbraten. **Tipp:** Wer es scharf mag, verwendet mehr **Curtypaste**. 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.