



Garnelen-Gemüse-Curry mit Vollkornreis

cremig-fein mit Kokosmilch und Thai-Basilikum



ca. 20min



2 Portionen

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 Currysauce heizt uns ordentlich ein. Und dann ist es auch noch ruckzuck fertig! Was will man mehr?

Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 150g Express-Naturreis
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 10g Thai-Basilikum
- 2 Tomaten
- 1 Pck. gelbe Currysauce
- 200ml Kokosmilch
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße 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 635kcal, Fett 27.6g, Kohlenhydrate 69.0g, Eiweiß 24.8g



1. Zutaten vorbereiten



2. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Lauch** längs halbieren und in dünne Streifen schneiden.



4. Curry köcheln

Ca. **1/4** der **Currysauce** unter den **Lauch** rühren und ca. 1Min. mitbraten. **Tipp:** Wer es scharf mag, verwendet mehr **Currysauce**. Die **Kokosmilch**, die **Tomaten** und 1TL Zucker zugeben, einmal aufkochen und das **Curry** bei mittlerer Hitze ca. 1Min. köcheln lassen.



5. Garnelen zugeben

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.



3. Lauch anbraten

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



6. Anrichten und servieren

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