



Indonesisches Garnelen-Gemüse-Curry

serviert mit Vollkornreis und Limette



ca. 30min



2 Portionen

Mit diesem köstlichen Curry kommt etwas indonesische Sonne in deine Küche. In der selbst gezauberten Currypaste mit namhaften Zutaten wie Zitronengras, Chili und Schalotten garen zarte Garnelen mit Paprika und Tomaten zu einem duftenden Schmaus heran, der fast so guttut wie eine Aromatherapie auf Bali!

Was du von uns bekommst

- 1 Schalotte
- 1 Peperoni
- 1 Zitronengrasstange
- 2 Tomaten
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 150g Express-Naturreis
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 grüne Paprika
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹
- 50ml Sweet-Chili-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Wer Reisessig hat, kann diesen für die Currypaste verwenden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 715kcal, Fett 24.9g,
Kohlenhydrate 96.2g, Eiweiß 25.7g



1. Currypaste pürieren

Die **Schalotte** schälen und grob würfeln. Die **Peperoni** entkernen und grob würfeln. Das **Zitronengras** und die **Tomaten** grob würfeln. Die **Limettenschale** abreiben. Ca. **¼ der Tomaten** und die **Knoblauch-Ingwer-Paste** mit den **übrigen Zutaten** in ein hohes Gefäß geben und mit 1EL Pflanzenöl, 1EL hellem Essig, 1TL Zucker und ½ TL Salz pürieren.



4. Reis garen

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.



2. Curry ansetzen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Currypaste** und das **Tomatenmark** in einer mittelgroßen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. sanft anbraten.



3. Curry köcheln

Die **Paprika** vierteln, entkernen, in 1-2cm große Würfel schneiden und mit den **übrigen Tomaten** kurz in der Pfanne mitbraten. Das **Gemüse** mit 250ml Wasser ablöschen und das **Curry** bei niedriger Hitze 12-15Min. einköcheln lassen.



5. Garnelen zugeben

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in die Pfanne zu dem **Curry** geben und in ca. 3Min. gar köcheln. Inzwischen die **Limette** in Spalten schneiden.



6. Curry verfeinern

Das **Curry** mit der **½ der Sweet-Chili-Sauce** und Salz nach Geschmack verfeinern. Den **Reis** auf Teller verteilen, das **Curry** darauf anrichten und mit den **Limettenspalten** servieren.