



Indonesisches Garnelen-Gemüse-Curry

serviert mit Vollkornreis und Limette



ca. 30min



4 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

- 2 Schalotten
- 2 Peperoni
- 1 Zitronengrasstange
- 4 Tomaten
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 300g Express-Naturreis
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 2 grüne Paprika
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹
- 50ml Sweet-Chili-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

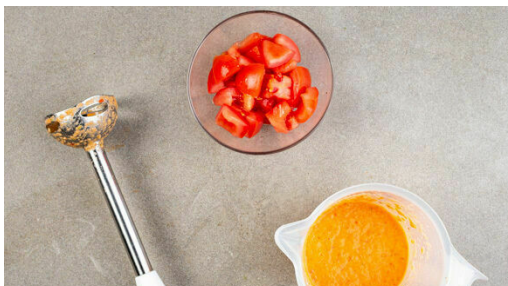
Wer Reisessig hat, kann diesen für die Currypaste verwenden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 655kcal, Fett 21.2g,
Kohlenhydrate 88.7g, Eiweiß 26.0g



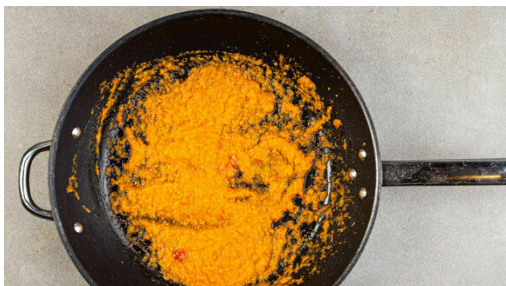
1. Currypaste pürieren

Die **Schalotten** schälen und grob würfeln. Die **Peperoni** entkernen und grob würfeln. Das **Zitronengras** und die **Tomaten** grob würfeln. Die **Limettenschalen** abreiben. Ca. **¼ der Tomaten** und die **Knoblauch-Ingwer-Paste** mit den **übrigen Zutaten** in ein hohes Gefäß geben und mit 2EL Pflanzenöl, 2EL hellem Essig, 2TL Zucker und 1TL 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 mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Currypaste** und das **Tomatenmark** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. sanft anbraten.



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 **Limetten** in Spalten schneiden.



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 450ml Wasser ablöschen und das **Curry** bei niedriger Hitze 12-15Min. einköcheln lassen.



6. Curry verfeinern

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