MARLEY SPOON

Garnelencurry Thai-Style

mit Vollkorn-Mie, Auberginen und Kokos

ca. 35min 4 Portionen

Eins, zwei, drei, wer zaubert uns ein leckeres Curry herbei? Natürlich Marley Spoon! Heute mit saftigen Garnelen, schick kombiniert mit feinen Vollkorn-Mie-Nudeln, Auberginen und Karotten. Die gelbe, cremige Sauce entsteht durch den Mix der Currypaste mit Kokosmilch und Fischsauce. Nicht nur für das Auge, auch für den Geschmack wird der Festschmaus mit Kokosraspel garniert. Wir wünschen einen guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 500g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln [3]
- 50g Kokosraspel
- 2 Auberginen
- 2 Karotten
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 40ml Fischsauce [2]
- 400ml Kokosmilch
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut [1]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Krebstiere** (1), **Fisch** (2), **Gluten** (3).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 1064kcal, Fett 47.3g, Kohlenhydrate 117.8g, Eiweiß 34.5g

1. Kokosraspel anrösten

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Kokosraspel** in einer großen, tiefen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze in 1–2Min. goldbraun anrösten. Sofort aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne wird weiterverwendet.

2. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

3. Gemüse schneiden

Die **Auberginen** längs in ca. 1cm breite Scheiben schneiden, dann dritteln. Die **Auberginenscheiben** mit insgesamt 2EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz einreiben. Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in mundgerechte Stücke schneiden. Dazu Schnitte mit einem Winkel von 45° ausführen und die **Karotten** nach jedem Schnitt um 90° auf sich zu drehen.

4. Aubergine rösten

Die **Auberginen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im oberen Drittel des Ofens von jeder Seite 7–10Min. grillen bzw. backen, bis sich deutliche Röstspuren abzeichnen. Die **Currypaste (oder weniger, wenn es nicht scharf sein soll)** mit 3EL Pflanzenöl in der Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 1Min. duftend anbraten.

5. Curry köcheln

Das **Curry** mit der **Fischsauce** ablöschen, die **Kokosmilch** sowie 150–200ml Wasser einrühren und einmal aufkochen. Die Hitze reduzieren, die **Karotten** zugeben und das **Curry** abgedeckt bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 7Min. köcheln lassen, bis die **Karotten** bissfest sind.

6. Garnelen garen

Die **Limetten** in Spalten schneiden. Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen und anschließend trocken tupfen. Die **Garnelen** mit den **Auberginen** in das **Curry** rühren und in 3–5Min. gar köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die **Nudeln** untermengen. Die **Curry-Nudeln** mit den **Kokosraspel** und den **Limettenspalten** garniert servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**