



Schnelles Garnelen-Gemüse-Curry

mit Kokosmilch und Thai-Basilikum, dazu Reis



ca. 25min



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

- 1 Stange Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 200g Sushireis
- 10g Thai-Basilikum
- 2 Tomaten
- 1 Packung rote Currypaste
- 200ml Kokosmilch
- 1 Packung Garnelen ¹

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 611kcal, Fett 23.6g,
Kohlenhydrate 75.8g, Eiweiß 23.2g



In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Lauch** längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen, den **Ingwer** ggf. schälen, dann beides fein reiben oder sehr fein würfeln.



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



Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen 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.



Den **Lauch**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** 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.



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