

Tici Kaspar

GARNELEN-PURIS

Würzig-feurige Garnelen auf frittierten Vollkornfladenbrote, auch Puris genannt.

Zutaten für 4 Portionen:

- ½ TL schwarze Pfefferkörner
- 2 TL Koriandersamen
- 2 Knoblauchzehen (zerdrückt)
- 1 Messerspitze Chilipulver
- ½ TL Salz
- 40 g Ghee
- 1 Zwiebel (fein geschnitten)
- 800 g Bio-Tomaten (gewürfelt, aus der Dose)
- 1 Prise Zucker
- 500 g kleine, rohe Garnelen
- ½ TL Garam masala

Zum Servieren

- Puris
- frischer Koriander

Zubereitung:

- Koriander, Pfeffer, Knoblauch, Chilipulver und Salz mit einem Mörser zu einer dicken Paste verarbeiten.
- Das Ghee in einem Wok bei mittlerer Hitze zerlassen. Die Gewürzpaste zugeben und unter Rühren für circa 1 Minute anbraten.
- Die feingeschnittene Zwiebel beimengen und ebenfalls mitrösten.
- Den Zucker unterrühren, die Tomaten mit Saft ebenfalls.
- Alles unter Rühren für 10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce dickflüssig ist.
- Die Garnelen mit Salz und Garam masala würzen und untermengen.
- Auf kleiner Flamme einige Minuten ziehen lassen.
- Die Garnelen auf die warmen Puris-Fladen verteilen und mit frischen Koriander garnieren.