

Tici Kaspar

SCHNELLES GARNELEN-KÜRBIS-CURRY

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g Riesen-Garnelen, ungeschält
- 600 g Kürbis, geraspelt
- 1 EL Kokosöl
- 2 Schalotten, gewürfelt
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 - 3 EL rote Currypaste, Blue Elephant
- 250 ml Wasser
- 1 Dose Kokosmilch, 400 ml
- einige Limettenblätter, TK
- 2 TL brauner Zucker
- Spritzer Limettensaft
- Spritzer Fischsauce

Außerdem

- 1 Pkg. Buchweizen, Glas- oder Reisnudeln
- 1 Handvoll Cashewnüsse, gesalzen
- 2 Jungzwiebel, in feine Ringe geschnitten

Zubereitung:

- Garnelen von der Schale befreien, salzen, pfeffern und beiseitestellen.
- Zwiebel und Knoblauch in einer Wok-Pfanne mit Kokosöl goldgelb rösten, Garnelenschalen untermengen und für einige Minuten mitrösten, zum Schluss Currypaste beimengen und ebenfalls kurz mitrösten.
- Mit Kokosmilch und Wasser aufgießen, 2 TL braunen Zucker, einige Limettenblätter und den grob geraspelten Kürbis untermengen, für 5 - 10 Minuten köcheln lassen.
- Zum Schluss die Garnelen unterheben und nur mehr wenige Minuten leicht ziehen lassen. Die Garnelenschalen gegebenenfalls entfernen.
- Mit einem Spritzer Limettensaft und Fischsauce, sowie einer Prise Salz abschmecken.
- Das Garnelen-Curry mit Nüssen und Frühlingszwiebeln garnieren.

TIPP! Dazu empfehle ich Buchweizen, Udon-Nudeln oder Reis

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht