Entdeckt und gefunden bei Rila die Genussentdecker: www.rila.de



Goan Garnelen Curry

Goan Garnelen Curry

500 g Garnelen, geschält und entdarmt

1 Teelöffel Lien Ying Kurkuma gemahlen

1 Teelöffel Salz

1 Esslöffel Limettensaft

2 Esslöffel Lien Ying Kokosöl kaltgepresst Bio

1 Zwiebel, fein gehackt

2 Teelöffel grüne Chilischote, fein gehackt

2 Teelöffel Ingwer, geschält und fein gehackt

40 g Goan Paste

1 Große(s) Tomate, gehackt

2 Dose Sabita Kokosmilch

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 3 Personen

Optional:

Basmati Reis

Brot

Frischer Koriander

Goan Garnelen Curry

1.

Garnelen in einer Schüssel mit Salz, Kurkuma und Limettensaft marinieren. Zur Seite stellen.

In einem Topf oder einer großen Pfanne das Kokosöl erhitzen und die gehackte Zwiebel darin glasig braten. Dann Ingwer und grüne Chili hinzufügen und für weitere 2 min. anbraten.

Tomaten hinzugeben und für weitere 5-7 min. anbraten, bis sie weich sind und zerfallen. Dann die Goan-Paste hinzugeben. Gut umrühren und für weitere 2-3 min. braten.

Die Kokosmilch einrühren und die Sauce bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Sobald die Sauce leicht eingedickt ist (5-7 min.), die marinierten Garnelen hinzufügen. Die Garnelen für etwa 5 min. kochen, bis sie gar sind. Mit Salz abschmecken und vom Herd nehmen.

Mit frischem Koriander garnieren und heiß mit Reis oder Brot wie Naan servieren.