



Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 2 Personen

Garnelen-Kokos Curry

Garnelen-Kokos Curry

400 g Garnelen

3 Knoblauchzehen, gehackt

50 ml Rinatura Limetten Fix Bio

2 Esslöffel Lien Ying Bio Kokosöl kaltgepresst

250 ml Lien Ying Creola de Coco Premium Kokosmilch

400 g Tomaten, passiert

Etwas Chili

1 Zwiebel

2 Paprika, rot

2 Esslöffel Kokosblütenzucker

1 Frühlingszwiebel

Nach Belieben Koriander

1 Tasse(n) Lien Ying Jasmin Reis

Garnelen-Kokos Curry

1.

Limettensaft und 1 EL Kokosblütenzucker mischen.

Knoblauch hacken. Garnelen mit einem halben TL Salz

und etwas Pfeffer, sowie dem Zucker-Limettensaft, den gehackten Knoblauch mischen und 5 Minuten im Kühlschrank marinieren.

Reis aufsetzen.

Chili, Paprika und Zwiebel würfeln. Frühlingszwiebel in feine Scheiben schneiden.

Kokosöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und Zwiebel andünsten, Chili hinzugeben und kurze Zeit dünsten. Dann die Paprika dazugeben und mit anbraten.

Mit Kokosmilch und Tomaten aufgießen, 1 El vom Kokosblütenzucker dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen bis alles andickt. Frühlingszwiebel und die Limettensaft Marinade ohne Garnelen hinzu. 2 Minuten köcheln lassen und die Sauce mit mehr Salz und Zucker abschmecken.

Garnelen hinzufügen und gar ziehen lassen bis sie rosa sind! Gehackten Koriander unterrühren. Mit Reis servieren.