

Rotes Garnelen-Curry mit Reis, Ananas-Zwiebel-Chutney

Für zwei Personen:

Für das Curry:

200 g Garnelen	100 g Zuckerschoten	10 Kirschtomaten
$\frac{1}{2}$ Ananas	200 g entsteinte Litschi	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Stück Ingwer	1 Limette, Abrieb
400 ml Kokosmilch	2 EL Butter	2 EL Tomatenmark
2 EL Currypaste	2 EL Yuzu-Saft	250 ml Fischfond
1 EL Fischsauce	2 EL Litschisaft	1 Stange Zitronengras
2 Kaffirlimettenblätter	1 TL brauner Zucker	1 EL Öl
Salz		

Für den Reis:

100 g Jasminreis	Salz
------------------	------

Für das Chutney:

$\frac{1}{2}$ Ananas	1 kleine Zwiebel	$\frac{1}{2}$ mittelscharfe Peperoni
1 EL Mirin	1 TL Öl	1 EL Zucker

Für den Salat:

1 gelbe, mittelreife Mango	10 Cherrytomaten	1 kleine Karotte
$\frac{1}{4}$ kleiner Weißkohl	2 Frühlingszwiebeln	1 kleine rote Zwiebel
$\frac{1}{4}$ Bund Minze	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	$\frac{1}{4}$ Bund Thai-Basilikum

Für die Vinaigrette:

1 Chilischote	1 Knoblauchzehe	3 EL Yuzu-Saft
2 EL Fischsauce	1 TL Sesamöl	2 EL geröstete Erdnüsse
1 EL brauner Zucker	Salz	

Für die Garnitur: 1 Beet Erbsensprossen

Für das Curry:

Die Knoblauchzehen abziehen und hacken. Zwiebel abziehen und würfeln. Ingwer schälen und reiben. In einer tiefen Pfanne oder einem Wok Currypaste mit Öl, Zwiebel, einer Knoblauchzehe, Tomatenmark und Ingwer anrösten. Zitronengras und Kaffirlimettenblätter dazugeben.

Mit Fischfond und Kokosmilch ablöschen. Ananas schälen und würfeln.

Fischsauce, Zucker, Litschisaft und 100 g Ananasstücke hinzufügen.

Je nach Geschmack einige Litschis hinzufügen. Alles 15 Minuten sanft köcheln lassen. Dann abseihen und in eine Servierkanne geben.

Garnelen in einer separaten Pfanne mit Öl und der zweiten Knoblauchzehe scharf anbraten.

Zuckerschoten putzen, in dünne Streifen schneiden und in einer separaten Pfanne mit Salz und Butter anschwitzen. Limettenschale abreiben. Alles mit frischen Kräutern und Yuzu-Saft abschmecken.

Kirschtomaten blanchieren und die Haut abziehen.

Für den Reis:

Jasminreis in doppelter Menge gesalzenem Wasser gar kochen.

Für das Chutney:

Zwiebel abziehen, schneiden und mit etwas Öl in einer Pfanne anschwitzen. Ananas schälen und würfeln. Peperoni würfeln. 100 g Ananasstücke, Peperoni und Zucker zu den Zwiebeln geben und karamellisieren lassen. Mit Mirin ablöschen und einkochen lassen, bis die Konsistenz dickflüssig ist.

Für den Salat:

Mango schälen, vom Kern befreien und das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Karotte schälen und raspeln. Weißkohl hobeln, Frühlingszwiebeln putzen in feine Ringe schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden.

Minze, Koriander und Thai-Basilikum grob hacken. Tomaten schneiden.

Alles miteinander vermengen.

Für die Vinaigrette:

Eine Pfanne ohne Öl erhitzen und die Erdnüsse darin leicht anrösten.

Knoblauch abziehen und zerdrücken. Chilischote klein hacken.

Yuzu-Saft, Fischsauce, braunen Zucker und Salz in einem Mörser zerstoßen oder gut verrühren, bis sich der Zucker auflöst. Sesamöl hinzufügen. Alle Zutaten zu einer Vinaigrette verarbeiten und den Salat damit marinieren.

Für die Garnitur:

Erbsensprossen als Garnitur verwenden.

Luisa Wendt am 27. März 2025