

# Süßkartoffel-Mango-Pfanne mit Garnelen und Kokosmilch

**Für zwei Personen**

**Für die Süßkartoffel-Pfanne:**

1 Karotte	1 Süßkartoffel	1 rote Paprika
1 Mango	$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebel	1 Zehe Knoblauch
1 Knolle Ingwer, 3 cm	$\frac{1}{2}$ Stange Zitronengras	60 ml Orangensaft
120 ml Gemüsefond	250 ml Kokosmilch	$\frac{1}{2}$ TL thailändische Currypaste
$\frac{1}{2}$ Bund Koriandergrün	Korianderpulver	Currypulver
Chilipulver	Kurkuma	Cayennepfeffer
Paprikapulver	Sesamöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

**Für die Garnelen:**

8 Riesengarnelen	4 Zehen Knoblauch	Rapsöl
Salz		

**Für die Garnitur:**

100 g Cashewkerne

Für die Süßkartoffel-Mango-Pfanne das Sesamöl im Wok erhitzen, die Frühlingszwiebeln währenddessen in feine Ringe schneiden und anschließend anbraten. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Den Ingwer schälen und ebenfalls klein hacken. Danach den gehackten Knoblauch, einen halben Teelöffel gehackten Ingwer und die Currypaste hinzufügen und anrösten. Mit dem Orangensaft ablöschen und den Gemüsefond dazugießen. Das Zitronengras zerdrücken und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kokosmilch unterrühren und alles für fünf Minuten schwach kochen lassen.

Die Karotte und die Süßkartoffel schälen und in Stifte schneiden. Die Paprika ebenso stifteln. Alles der Pfanne hinzugeben und weitere zehn Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Mit gehacktem Koriander, Korianderpulver, Currypulver, Kurkuma, Chilipulver, Cayennepfeffer, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mango halbieren, vom Kern befreien, die Hälfte würfeln und kurz mitziehen lassen. Die andere Hälfte der Mango kann anderweitig verwendet werden.

Die Garnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, von der Schale befreien, waschen und trockentupfen. Den Knoblauch abziehen, zerdrücken und zusammen mit den Garnelen in einer Pfanne mit dem Rapsöl anbraten, abschließend salzen.

Für die Garnitur die Cashewkerne in einer Pfanne leicht anrösten.

Die Süßkartoffel-Mango-Pfanne mit Garnelen und Kokosmilch auf Tellern anrichten, mit den gerösteten Cashewkernen garnieren und servieren.

Verena Leister am 09. Juli 2015