

# Gemüse in Kokos-Soße mit Honig-Sesam-Garnelen, Basmati

**Für zwei Personen**

**Für das Gemüse:**

1 Möhre	1 rote Paprika	1 Zucchini
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 Frühlingszwiebel
1 Zitrone	200 ml Kokosmilch	2 TL Currypulver
1 TL Kurkuma	1 Msp. scharfes Chilipulver	1 TL Zucker
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für die Garnelen:**

7 mittelgroße, Garnelen	5 EL heller Sesam	1 Ei
1 EL Wildblütenhonig	5 EL Mehl	Olivenöl

**Für den Reis:**

120 g Basmatireis	1 TL Salz
-------------------	-----------

**Für die Garnitur:**

2 Zweige Koriander	2 Zweige Minze	1 EL Pinienkerne
--------------------	----------------	------------------

**Für das Gemüse:**

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Frühlingszwiebel putzen und in dünne Ringe schneiden. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Möhre schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zucchini putzen, der Länge nach halbieren und ebenfalls klein schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin scharf anbraten. Kleingeschnittenes Gemüse und Knoblauch hinzugeben und kurz mit anschwitzen. Currypulver, Kurkuma und Chilipulver einrühren und schließlich alles mit Kokosmilch ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das Gemüse bei mittlerer Hitze für ca. 12-15 Minuten köcheln lassen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Das Gericht vor dem Servieren mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

**Für die Garnelen:**

Garnelen abspülen und trockentupfen. Zuerst in Mehl, dann im verquirlten Ei wenden und anschließend in Sesam wälzen. Die Garnelen in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten etwa 2-3 Minuten anbraten. Vor dem Servieren Honig über die Garnelen träufeln lassen.

**Für den Reis:**

Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Den Reis für ca. 12-14 Minuten bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel garen.

**Für die Garnitur:**

Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und Blättchen über das Gemüse geben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun anrösten, ebenfalls über das Gemüse streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Martin Hofmann am 23. September 2019