

Garnelen-Curry mit Zuckerschoten

Für 2 Portionen

300 g Riesengarnelen ohne Schale	300 Zuckerschoten	1/2 Bund Lauchzwiebeln
1 TL Kokosöl	1-2 TL rote Currypaste	1/2 Dose Kokosmilch
250 ml Gemüsebrühe	250 g passierte Tomaten	Kreuzkümmel, Kurkuma
Koriander, Ingwer	Salz, Pfeffer, Zucker	Limettensaft
Koriander		

Die Garnelen ggf. auftauen lassen, abspülen, auf Küchenkrepp abtrocknen lassen.
Die Zuckerschoten waschen und von den Fäden befreien. Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden.

Das Öl in einer großen Pfanne heiß werden lassen, die Garnelen darin ganz kurz anbraten bis sie nicht mehr glasig sind, salzen, pfeffern, herausnehmen. Currypaste, Ingwer, Kurkuma, Koriander und Kreuzkümmel im Bratensaft der Garnelen kurz anbraten, dann die Frühlingszwiebelringe dazu, mit der Brühe ablöschen und aufkochen lassen. Passierte Tomaten und Kokosmilch dazugeben, die Zuckerschoten hineingeben und ein paar Minuten (höchstens 5) köcheln lassen, so dass die Schoten gegart sind, aber noch guten Biss haben. Garnelen hinzugeben, Soße noch mal kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, einer guten Prise Zucker und ein paar Spritzern Limettensaft abschmecken.

Mit gegartem Basmatireis und frischem, gehacktem Koriander servieren.

NN am 14. Februar 2019