

Garnelen mit Südsee-Flair

Für 4 Portionen

600 g Garnelen	750 ml Kokosmilch	25 ml Apfelsaft
4 Stangen Zitronengras	25 ml Krustentierfond	7 g Salz
20 g Kreuzkümmel-Saat	3 g Bockshornklee-Saat	2 Knoblauchzehen
1 Zitrone	3 EL Sojasoße	1 EL Kokosblütensirup

Gemüseeinlage:

400 g Gemüse

Beilage:

200 g Basmatireis

Für die Soße:

1 TL Speisestärke Zucker oder Salz

Kokosmilch parfümieren. Kokosmilch, Sirup, Fond, Salz, grob geschnittenes Zitronengras in einen Topf geben. Alles etwa 15 Minuten köcheln lassen. Eine Stunde warm halten, damit Aromastoffe übergehen. Zitronengras entfernen.

Tipp: Neuer Topf fällig? Im Kochtopf-Test finden Sie passende Modelle.

Reis garen. 250 ml der parfümierten Kokosmilch in einen Topf füllen, Reis zugeben.

Mit so viel Wasser auffüllen, dass es etwa 4 cm über dem Reis steht. Mit geschlossenem Deckel sanft garen. Guten Reis finden Sie im Basmatireis-Test der Stiftung Warentest.

Garnelen marinieren. Kreuzkümmel und Bockshornklee in einer Pfanne rösten, fein mahlen. Zitronenschale abreiben. Halbe Zitrone auspressen, Knoblauch fein hacken. Alles mit den übrigen Marinade-Zutaten verrühren. Garnelen darin eine halbe Stunde ziehen lassen.

Marinieren. Dafür braucht es Sojasoße, eine Zitrone, Salz, Kokosblütensirup, Knoblauch, Kreuzkümmel- und Bockshornkleesaat.

Gemüse garen. 350 ml parfümierte Kokosmilch in einen Topf geben, mit etwas Wasser auffüllen, darin das Gemüse garen. Herausnehmen, warm stellen.

Garnelen braten. Garnelen kurz kräftig in der Marinade anbraten, mit dem Saft der zweiten Zitronenhälfte ablöschen, in heißer Pfanne gar ziehen lassen. Bei Bedarf salzen.

Soße anrühren. Übrige Kokosmilch auch vom gegarten Gemüse aufkochen, mit Stärke andicken. Mit Zucker und Salz abschmecken.

Servieren. Reis mit Gemüse und Garnelen anrichten, darüber die Soße träufeln.

Tipp:

Hitzestabile Aromastoffe nutzen. Zitronengras enthält starke Aromastoffe wie das zitronenartige Citral und das blumige Myrcen. Beide lösen sich hervorragend im Fett der Kokosmilch, übertragen Hitze.

Garnelen nehmen Aromastoffe schnell auf und brauchen nur eine halbe Stunde zu marinieren.

Reis aufpeppen. Wenn Reis in Wasser und Kokosmilch gart, erinnert seine Konsistenz an feinen Milchreis und der Geschmack an die tropische Küche.

test Mai 2022