

Rezept

Curry-Garnelen-Pilaw

Ein Rezept von Curry-Garnelen-Pilaw, am 28.04.2025

Zutaten

250 g geschälte gegarte TK-Garnelen	200 g TK-Erbsen
1 Zwiebel	1 EL Olivenöl
80 g Vollkornreis	1 EL Currypulver
200 ml Gemüsebrühe	Salz

Außerdem:

½ Zitrone zum Servieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal, 8 g F, 26 g EW, 42 g KH

Zubereitung

1. Garnelen und Erbsen nach Packungsangabe in einem Sieb auftauen lassen (siehe auch Tipp). Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. anschwitzen. Den Reis und das Currypulver einstreuen und ebenfalls ca. 1 Min. anrösten. Die Gemüsebrühe dazugießen und den Reis abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. garen.
3. Die Erbsen und die Garnelen unter den Reis heben und alles abgedeckt in 5 - 10 Min. fertig garen. Den Pilaw zuletzt mit Salz abschmecken und portionsweise anrichten. Die Zitrone halbieren, je 1 Spalte dazulegen und servieren.