

Rezept

Garnelen-Curry mit Blumenkohlreis und Spinat

Ein Rezept von Garnelen-Curry mit Blumenkohlreis und Spinat, am 05.12.2025

Zutaten

Für den Blumenkohl:

½ Blumenkohl (ca. 350 g)
Salz

40 g Cashewkerne
Pfeffer

Für das Garnelen-Curry:

1 Zwiebel (ca. 80 g)
20 g Ingwer
10 g grüne Thai-Currypaste (2 TL)
100 g Hühnerbrühe
100 g Zuckerschoten
1 EL Limettensaft
Salz

1 grüne Chilischote
10 g Kokosöl (1 EL)
200 g Kokosmilch
20 g Sojasauce
250 g geschälte rohe Garnelen (frisch oder aufgetaute TK-Ware)
100 g Baby-Blattspinat
Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 550 kcal, 36 g F, 37 g EW, 18 g KH

Zubereitung

1. Für den Blumenkohlreis den Blumenkohl waschen, putzen und die Röschen vom Strunk schneiden, Strunk schälen und in grobe Stücke schneiden. Beides mit den Cashewkernen im Mixtopf 4 Sek. / Stufe 5 zerkleinern, dann umfüllen. Mixtopf spülen.
2. Für das Curry die Zwiebel schälen und achteln. Chilischote halbieren, Kerne entfernen, die Hälften waschen und dritteln. Ingwer schälen und grob schneiden. Zwiebel, Chili und Ingwer im Mixtopf 4 Sek. / Stufe 5 hacken und mit dem Spatel am Topfrand nach unten schieben. Kokosöl und Currypaste hinzufügen und alles 3 Min. / 120° / Stufe 2 garen. Kokosmilch, Brühe und Sojasauce dazugeben und 4 Min. / 100° / Stufe 2 weitergaren.
3. Den Blumenkohl-Mix in den Varoma-Behälter geben, mit ¼ TL Salz und etwas Pfeffer würzen. Die Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren, auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen. Garnelen waschen und trocken tupfen. Auf die Zuckerschoten legen und mit Limettensaft beträufeln. Den Mixtopf verschließen. Varoma-Behälter mit dem Einlegeboden aufsetzen und verschließen. Alles 15 Min. / Varoma / Stufe 1 garen.
4. Inzwischen den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Am Ende der Garzeit Zuckerschoten und Garnelen aus dem Varoma nehmen und mit dem Spinat unter das Curry im Mixtopf mischen. Den Blumenkohlreis im Varoma-Behälter kurz abgedeckt beiseitestellen. Das Garnelen-Curry im Mixtopf noch 2 Min. / 100° / Linkslauf / Sanfrührstufe garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Blumenkohlreis servieren.