

Rezept

Garnelen-Kokos-Curry

Ein Rezept von Garnelen-Kokos-Curry, am 17.12.2025

Zutaten

16	große Garnelen (ca. 450 g)	1	grüne Chilischote
1	große reife Tomate	60 g	Kokosraspel
2	kleine Zwiebeln	2	Knoblauchzehen
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 2 cm)	2 EL	Öl
	½ Stange Zimt	3	Nelken
	¼ TL Kurkumapulver	200 ml	Kokosmilch (aus der Dose)
	Salz		schwarzer, grob gemahlener Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Die Garnelen schälen, am Rücken aufschneiden und die schwarzen Darmfäden entfernen. Chilischote halbieren und entkernen. Stielansatz der Tomate entfernen. Die Tomate kurz überbrühen, häuten und würfeln.
2. Kokosraspel in ca. 150 ml Wasser einweichen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne oder im Wok erhitzen, darin Zimt und Nelken ca. 1 Min. rösten. Zwiebeln zugeben und hellbraun braten. Knoblauch, Ingwer, Kokosraspel und Kurkumapulver zugeben und unter Rühren braten, bis das Wasser verdunstet ist.
3. Ca. ein Viertel von der Kokosmilch untermischen, unter Rühren fast einkochen lassen. 200 ml Wasser und übrige Kokosmilch zugießen. In 10-15 Min. sämig einkochen lassen, salzen und pfeffern. Garnelen und Tomate zugeben, zugedeckt bei mittlerer Hitze in 5-7 Min. garen. Mit Pfeffer übermahlen.