

Rezept

Garnelencurry mit Blumenkohlreis

Ein Rezept von Garnelencurry mit Blumenkohlreis, am 02.11.2024

Zutaten

1 Blumenkohl (ca. kg)	500 g rohe, geschälte TK-Garnelen
1 Zwiebel	1 Stück Ingwer (walnussgroß)
250 g Shiitake-Pilze (ersatzweise braune Champignons)	1 EL Öl
1 Dose Kokosmilch (400 ml)	2-3 TL grüne Thai-Currypaste
Salz	450 g TK-Blattspinat (in kleinen Blöcken)
1 TL Limettensaft	2-3 TL Fischsauce
50 g geröstete, gesalzene Cashewkerne	1 Spritzer Agavendicksaft
	2 EL gehacktes Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal

Zubereitung

1. Den Blumenkohl putzen, waschen und die Röschen vom Stiel schneiden. Stiele entfernen, die Röschen portionsweise im Blitzhacker oder mit dem Gemüsehobel auf Reiskorngröße zerkleinern.

2. Die Garnelen in heißem Wasser ca. 5 Min. antauen lassen. Zwiebel und Ingwer schälen und fein würfeln. Die Pilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in Stücke schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Ingwer und Pilze darin anbraten. Currypaste, Kokosmilch und Spinat dazugeben, alles aufkochen und ca. 5 Min. köcheln lassen, bis der Spinat aufgetaut ist.

3. Inzwischen den Blumenkohl in ca. 50 ml Salzwasser zugedeckt ca. 3 Min. dünsten. Dann ohne Deckel 1 - 2 Min. weiter garen, bis die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Die Garnelen in ein Sieb abgießen, abtropfen und im Curry ca. 5 Min. mit garen lassen. Das Curry mit Fischsauce, Limettensaft, Salz und Agavendicksaft abschmecken. Die Cashewkerne grob hacken und mit dem Koriander unter den Blumenkohlreis mischen. Zum Garnelencurry servieren.