

Rezept

Garnelencurry mit Gurke

Ein Rezept von Garnelencurry mit Gurke, am 21.05.2026

Zutaten

20 TK-Riesengarnelen ohne Schale (ca. 250 g)	150 g Cornichons (Glas)
6 EL Flüssigkeit aus dem Glas	150 ml Milch
1 grüne Chilischote	1 EL neutrales Öl
2 EL grüne Currypaste	4 Stängel glatte Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal, 11 g F, 27 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Die Garnelen auftauen und mit Küchenpapier abtrocknen. Die Cornichons in einen hohen Rührbecher geben. Die Aufgussflüssigkeit und die Milch hinzugeben. Die Chilischote waschen, längs halbieren, von Kernen und weißen Trennwänden befreien, grob würfeln und hinzugeben. Alle Zutaten im Becher mit dem Pürierstab pürieren.
2. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen. Die Garnelen hineingeben und ca. 2 Min. bei starker Hitze anbraten. Die Currypaste unterrühren und ca. 20 Sek. mitbraten. Mit der Gurken-Chili-Milch ablöschen. Anschließend die Hitze reduzieren und das Curry ca. 3 Min. erhitzen, es darf nicht kochen.
3. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Das Curry auf zwei Schalen verteilen und mit gehackter Petersilie bestreuen. Dazu passt Jasminreis.