

Rezept

Gebratene Garnelen mit roter Currysauce

Ein Rezept von Gebratene Garnelen mit roter Currysauce, am 07.08.2024

Zutaten

800 g Garnelen ohne Kopf und Schale (32 Stück à 25 g)	450 g Blumenkohl
450 g grüner Spargel	100 g Babymais
2 Frühlingszwiebeln (100 g)	150 g Kirschtomaten
3 EL helle Sojasauce	je 3 EL Pflanzenöl und Olivenöl
schwarzer Pfeffer	Meersalz
1 Stück frischer Ingwer (geschält 12 g)	Saft von ½ Limette
1 Stange Zitronengras (Asienladen)	1 kleine Knoblauchzehe
1 gestrichener EL brauner Zucker	3 Kaffir-Limettenblätter (Asienladen)
1 EL Tomatenmark	1 EL rote Currypaste (Asienladen)
200 g Sahne	1 Dose ungesüßte Kokosmilch (400 ml)
8 lange Holzspieße	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Die Garnelen am Rücken einritzen und die Darmfäden herausziehen. Kalt abspülen, trocken tupfen und auf die Spieße ziehen. Abgedeckt kühl stellen.
2. Das Gemüse waschen und putzen. Blumenkohlröschen in 5 mm dicke Scheiben, den Strunk in dünne Scheiben schneiden. Mais längs halbieren. Spargel im unteren Drittel schälen und schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Tomaten halbieren, den Stielansatz entfernen. Frühlingszwiebeln schräg in dünne Streifen schneiden.
3. Für die Sauce Ingwer und Knoblauch schälen und grob hacken. Zitronengras am dickeren Ende flach klopfen und grob zerkleinern. Limettenblätter waschen und grob zerreißen. Zucker in einem Topf (24 cm Ø) hell karamellisieren lassen. Currypaste darin 1 Min. rösten, Tomatenmark 1 Min. mitrösten. Kokosmilch nach und nach einrühren. Die Dose mit 100 ml Wasser ausschwenken und zugießen. Aufkochen lassen. Ingwer, Knoblauch, Zitronengras, Limettenblätter und Sahne einrühren. Die Sauce offen bei schwacher Hitze etwa 18 Min. sämig einkochen lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Salzen und durch ein feines Sieb gießen.
4. In einem Wok 2 EL Pflanzenöl erhitzen. Den Blumenkohl darin 1 Min. scharf anbraten. Restliches Öl, Spargel und Mais 3 Min. mitbraten. Sojasauce zugießen und bei mittlerer Hitze 4 Min. weitergaren. Tomaten und Frühlingszwiebeln 1 Min. mitbraten.

5. Die Garnelen von beiden Seiten mit Meersalz, Pfeffer und Limettensaft würzen. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Spieße darin 2 Min. scharf anbraten. Wenden und bei schwacher Hitze 2 Min. weitergaren. Die Sauce nochmals aufkochen und mit dem Pürierstab schaumig aufmixen. Gemüse und Garnelenspieße in Schalen anrichten und mit der Sauce beträufeln.