Rezept

Gelbes Kürbis-Garnelen-Curry mit grünen Bohnen

Ein Rezept von Gelbes Kürbis-Garnelen-Curry mit grünen Bohnen, am 28.06.2026

Zutaten

300 g	rohe TK-Garnelen (küchenfertig, ohne Kopf und Schale)
450 g	Hubbard-Kürbis (ersatzweise grüner Hokkaido-Kürbis)
1 Dose	Kokosmilch (400 g)
3 EL	Fischsauce
	Zucker
200 g	grüne (Prinzess-)Bohnen
	Salz
100 g	Shiitake (Pilze)
3 Stängel	Zitronengras
1 ½ TL	grüne Thai-Currypaste
4 Stängel	Thai-Basilikum (Asialaden)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal, 21 g F, 17 g EW, 23 g KH

Zubereitung

1. Garnelen antauen lassen. Bohnen waschen und putzen. Ausreichend Salzwasser in einem Topf aufkochen, die Bohnen darin bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. sehr bissfest garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Inzwischen Kürbis schälen, putzen und das Fruchtfleisch in ca. 3 mm dicke und ca. 5 cm lange Stifte schneiden. Pilze mit einem Küchenpapier sauber abreiben, Stiele entfernen und die Hüte in ca. 0,5 cm breite Streifen schneiden. Zitronengras waschen, von den äußeren, harten Blättern befreien und die Stängel flach klopfen, z. B. mit einem Fleischklopfer.

2. Von der Kokosmilch 1-2 EL vom festen »Rahm« obenauf abnehmen. Mit der Currypaste in einem breiten Topf oder in einer beschichteten Pfanne unter ständigem Rühren bei großer Hitze anrösten, bis sich das Fett von der Würzpaste trennt. Dann mit der übrigen Kokosmilch und 75 ml Wasser ablöschen.

3. Zitronengras, Kürbis und Fischsauce unter die Kokosmilch-Mischung rühren und alles 8-10 Min. garen. Inzwischen das Thai-Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter grob zerzupfen. Garnelen und Pilze zum Kürbis in den Topf geben, die Bohnen darauflegen. Alles weitere 8-10 Min. garen. Dann das Zitronengras entfernen und das Curry mit etwas Zucker abschmecken. Alles vorsichtig untereinanderheben, auf Tellern anrichten und mit dem Thai-Basilikum bestreuen.