

## Rezept

# Gemüse-Kokos-Ragout mit Garnelen

Ein Rezept von Gemüse-Kokos-Ragout mit Garnelen, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> Winterrettich (ca. 250 g)	<b>200 g</b> Topinambur
<b>200 g</b> Möhren	<b>200 g</b> Weißkohl
<b>1</b> Zwiebel	<b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 4 cm)
<b>4 EL</b> Öl	<b>1-2 TL</b> rote Currypaste (je nach gewünschter Schärfe)
<b>400 ml</b> Kokosmilch	<b>1 EL</b> Fischsauce (ersatzweise helle Sojasauce)
Salz	<b>1</b> Bio-Limette oder -Zitrone
<b>300 g</b> rohe geschälte Garnelen	schwarzer Pfeffer
<b>50 g</b> Kokosflocken	<b>1/2 Bund</b> Koriander

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

## Zubereitung

1. Den Rettich, Topinambur und Möhren putzen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Den Weißkohl waschen, von den dicken Mittelrippen befreien und in 1 cm breite Streifen schneiden. Lange Streifen noch einmal durchschneiden. Zwiebel und Ingwer schälen und fein hacken.
2. In einem großen Topf oder im Wok 2 EL Öl erhitzen. Das Gemüse mit der Zwiebel und dem Ingwer darin bei mittlerer Hitze 2 – 3 Min. unter Rühren anbraten. Die Currypaste gründlich unterrühren und 1 Min. braten. Die Kokosmilch unterrühren. Das Gemüse mit der Fischsauce und Salz abschmecken und zugedeckt bei schwacher Hitze in 8 – 10 Min. bissfest garen.
3. Inzwischen die Limette oder Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Garnelen kalt waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in den Kokosflocken wenden. Den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.
4. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen darin bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. braten, bis sie sich rötlich färben. Wenden und noch einmal 1 Min. braten.
5. Das Gemüse mit der Limettenschale und 2 EL Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und auf tiefe Teller oder Schüsseln verteilen. Dann mit dem Koriander bestreuen, mit den Garnelen belegen und rasch servieren.