Rezept

Gemüse-Kokos-Ragout mit Garnelen

Ein Rezept von Gemüse-Kokos-Ragout mit Garnelen, am 06.06.2025

Zutaten

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