

Rezept

Indisches Garnelen-Curry

Ein Rezept von Indisches Garnelen-Curry, am 19.04.2024

Zutaten

450 g tiefgekühlte Garnelen (bereits geschält)	1 EL Tamarindenmark
2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
1 Stück frischer Ingwer (etwa 5 cm)	2 EL Erdnussöl
200 g stückige Tomaten (aus der Dose)	1/2 TL Chilipulver
1/2 TL Kurkumapulver	1 TL gemahlener Koriander
1 EL Kokosöl (oder noch mal Erdnussöl)	1/2 TL braune Senfkörner
20 Curryblätter	Salz
150 ml Kokosmilch	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Die Garnelen aus der Packung nehmen und in ein Sieb zum Auftauen legen. Das Tamarindenmark in ein Schälchen geben, mit 100 ml kochend heißem Wasser übergießen und 15 Minuten stehen lassen.

2. In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer schälen und reiben oder winzig klein würfeln. Das Erdnussöl in einer kleinen Pfanne heiß werden lassen und die Zwiebeln bei geringer Hitze darin goldgelb anbraten. Knoblauch dazugeben und 1-2 Minuten unter Rühren mitbraten, dann die Pfanne vom Herd nehmen.

3. Die Zwiebeln und Tomaten mit dem Pürierstab oder in der Küchenmaschine fein pürieren, dann die gemahlene Gewürze unterrühren.

4. Kokosöl in einer hohen, beschichteten Pfanne oder im Wok bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Senfkörner und Curryblätter reinstreuen und braten, bis sie knistern. Dann den Ingwer einrühren und kurz mitbraten.

5. Danach sofort die Zwiebel-Tomaten-Masse und ein paar Löffel Wasser dazugeben. Die Sauce offen bei mittlerer Hitze 5-10 Minuten einkochen lassen und anschließend salzen.

6. Kokosmilch in die eingekochte Sauce rühren und das Tamarindenmark durch ein feines Sieb direkt dazustreichen. 1 Minute köcheln lassen, dann die auf- oder angetauten Garnelen hineinlegen und Sauce darüberlöffeln. Einen Deckel auflegen und die Garnelen bei kleiner Hitze in 12-15 Minuten mehr gar ziehen als kochen lassen. Vor dem Servieren noch mal mit Salz abschmecken.