

Rezept

Kichererbsen-Garnelen-Curry

Ein Rezept von Kichererbsen-Garnelen-Curry, am 09.05.2026

Zutaten

1-2 EL Currypaste	600 g	Tomaten
1 Dose Kokosmilch (400 ml)	1 Dose	oder 1 Glas Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
300 g gegarte geschälte Garnelen		Pfeffer aus der Mühle
Saft von 1 Zitrone		

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen zum gut Sattessen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal

Zubereitung

1. Die Currypaste im Mörser oder Mixer zubereiten oder fertig aus Glas oder Dose nehmen. Die Tomaten waschen und grob würfeln, die Stielansätze dabei entfernen.

2. Wok auf die Herdplatte stellen und erhitzen. Von der Kokosmilch den dicklichen Rahm abnehmen (falls vorhanden, ansonsten einfach nur erst mal etwa ein Drittel der Milch nehmen) und in den Wok geben. Kurz aufkochen lassen, dann die Currypaste hineinrühren und bei mittlerer Hitze unter Rühren 1-2 Minuten köcheln.

3. Die Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen, mit den Tomaten und der übrigen Kokosmilch unter die Currymischung rühren und 10 Minuten sanft köcheln lassen. Zuletzt Garnelen untermischen und noch richtig heiß werden lassen, aber nicht mehr kochen.

4. Die Schärfe prüfen, eventuell noch mit Currypaste oder Pfeffer nachwürzen. Mit frischem Zitronensaft nach Geschmack beträufelt servieren.