

Rezept

# Kürbis-Garnelen-Curry

Ein Rezept von Kürbis-Garnelen-Curry, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> Zwiebel	<b>½</b> kleiner Hokkaido-Kürbis (ungeputzt ca. 450 g; ca. 350 g Fruchtfleisch)
<b>250 g</b> geschälte, rohe Garnelen (frisch oder TK und aufgetaut)	<b>1 EL</b> Öl
<b>1 TL</b> schwarze Senfkörner	<b>1 EL</b> gelbe Currypaste
<b>200 g</b> Kokosmilch	<b>1 EL</b> Zucker
<b>5</b> Frühlingszwiebeln	Salz
<b>1 EL</b> Fischsauce	<b>200 g</b> Kirschtomaten
<b>2 Stängel</b> Koriandergrün	<b>3 EL</b> Limettensaft

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal

## Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen, in Spalten schneiden und diese quer dritteln. Den Kürbis waschen, hässliche Stellen wegschneiden, den Stielansatz und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in dünne Scheiben, diese dann in mundgerechte Stücke schneiden. Die Garnelen kalt abbrausen und abtropfen lassen.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelstücke darin kurz anbraten. Currypaste und Senfkörner hinzufügen und kurz mitbraten. Den Zucker dazugeben und unter Rühren leicht karamellisieren lassen. Mit Kokosmilch ablöschen, 200 ml Wasser angießen und alles mit Salz würzen. Die Kürbisstücke dazugeben und zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze 5 Min. köcheln lassen.
3. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Ein paar grüne Frühlingszwiebelringe beiseitelegen. Die Tomaten waschen, zum Kürbis in die Pfanne geben und 4 Min. zugedeckt mitgaren. Die Garnelen und den Großteil der Frühlingszwiebeln dazugeben. Alles offen bei kleiner Hitze 1-2 Min. ziehen lassen, bis die Garnelen knapp gar sind.
4. Fischsauce und 2 EL Limettensaft unterrühren. Das Curry mit Salz und nach Belieben mit noch mehr Limettensaft abschmecken und in Schälchen füllen. Koriandergrün waschen, trocken schütteln und grob hacken. Das Curry mit Koriandergrün und den beiseitegelegten Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren. Schmeckt gut zu Basmati- oder Jasmin-Reis oder mit indischem Naanbrot.