Rezept

Meeresfrüchte-Curry

Ein Rezept von Meeresfrüchte-Curry, am 28.05.2025

Zutaten

1 Pck.	TK-Meeresfrüchte (500 g)
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 1 cm)
2-3 TL	rote Currypaste
100 ml	Gemüsebrühe
	Pfeffer
ca. 450 g	TK-Mischgemüse (z. B. Brokkoli, Möhren, grüne Bohnen)
1	Zwiebel
2 EL	Öl
100 ml	cremige ungesüßte Kokosmilch (Dose)
	Salz
2 TL	Limettensaft
2 EL	Cashewkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal

Zubereitung

1. Die Meeresfrüchte in einem Sieb über einer Schüssel 10 Min. antauen lassen. Inzwischen Zwiebel und Ingwer schälen und fein würfeln.

2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel und Ingwer darin 2-3 Min. dünsten. Currypaste einrühren und kurz mitdünsten. Kokosmilch und Brühe dazugießen. Aufkochen und offen bei mittlerer Hitze 5-7 Min. einkochen lassen.

3. Inzwischen die angetauten Meeresfrüchte waschen, trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen und mit dem gefrorenen Gemüse in die Kokos-Sauce geben.

4. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 5-6 Min. kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Cashewkerne grob hacken. Curry damit bestreut servieren. Dazu schmeckt Basmatireis.