



Kokos-Garnelen-Curry mit Basmatireis

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🍲 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Garnelen gekocht, tiefgefroren	500 g
Brokkoli	1 St.
Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Ingwer, frisch	10 g
Basmatireis	300 g
Salz	
Öl	4 EL
Kokosnussmilch	400 ml
Gemüsebrühe	200 ml
Pfeffer, schwarz	
Currypulver	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, große Pfanne

1. Garnelen ggf. über Nacht auftauen lassen, abwaschen und trocken tupfen. Brokkoli waschen, trocken schütteln und ca. 2 cm große Röschen abbrechen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.
2. In einem Topf Reis mit ca. 650 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und anschließend zugedeckt auf kleiner bis mittlerer Stufe ca. 12 Min. garen.
3. In einer Pfanne (oder einem Wok) Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Garnelen ca. 3 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Pfanne nicht säubern.
4. Pfanne erneut auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch mit Brokkoli ca. 3 Min. braten. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen und ca. 5 Min. köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen, Garnelen zugeben und nochmals ca. 2 Min. garen.
5. Garnelen-Kokos-Curry mit Brokkoli und Reis auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	697 kcal
Kohlenhydrate	79 g
Eiweiß	32 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	28 g