



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu
Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17
E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Garnelencurry in Kokosmilch mit Karamellzwiebeln

- GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry
- 1 TL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 TL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 15 g GEFRO Helle Soße
- 600 g Garnelen, küchenfertig
- 500 g Basmatireis
- 2 g Zwiebeln
- 1 TL braunen Zucker
- 1 rote Chilischote
- 100 ml Kokosmilch
- 200 ml Milch, 1,5 % Fett
- 1 EL Koriander, gehackt
- Salz
- 300 g junger Blattspinat, geputzt

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Garnelencurry in Kokosmilch mit Karamellzwiebeln

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

7,2 g Fett 14,7 g Kohlenhydrate 43,5 g Eiweiß 5 g Ballaststoffe 669 kcal Brennwert

1 Reis kochen:

500 g Basmatireis in Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und warmhalten.

2 Karamellzwiebeln zubereiten:

2 Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 1 TL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstreifen bei geringer Temperatur langsam goldbraun anbraten. 1 TL braunen Zucker darüberstreuen und leicht karamellisieren lassen.

3 Currysauce ansetzen:

1 rote Chilischote in feine Ringe schneiden. 100 ml Kokosmilch mit 200 ml Milch (1,5 % Fett) in einem großen Topf erwärmen. 15 g GEFRO Helle Soße einrühren und kurz aufkochen. Die Chiliringe zugeben, 1 TL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry einrühren und 1 EL gehackten Koriander untermengen.

4 Garnelen und Spinat zugeben:

600 g küchenfertige Garnelen in heißem GEFRO Omega-3-Speiseöl kurz anbraten und leicht salzen. 300 g jungen Blattspinat (geputzt) zusammen mit den Garnelen in die heiße Kokos-Currysauce geben und den Spinat zusammenfallen lassen.

5 Anrichten & Servieren:

Das Garnelencurry in Schalen oder tiefen Tellern anrichten, mit den karamellisierten Zwiebeln toppen und zusammen mit dem Basmatireis servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Wer es milder mag, entfernt die Kerne der Chilischote - dort steckt die meiste Schärfe. Für eine geschmackliche Variation kann die GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry durch die GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry ersetzt werden - so entsteht eine köstlich-würzige, asiatische Variante des Klassikers.