



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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

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

Weitere tolle Rezepte finden Sie 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
------------	----------------------	---------------	-------------------	--------------------

Garnelencurry in Kokosmilch mit Karamellzwiebeln 500 g Basmatireis in Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und warmhalten. 2 Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. 1 TL GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen und die Zwiebelstreifen darin langsam bei geringer Temperatur anbraten, bis sie eine hellbraune Farbe nehmen. 1 TL braunen Zucker über die Zwiebeln streuen und karamellisieren lassen.

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

600 g küchenfertige Garnelen in heißem GEFRO Omega-3-Speiseöl kurz anbraten und mit etwas Salz würzen. 300 g jungen, geputzten Blattspinat und die Garnelen in die Kokossoße geben und den Spinat zusammenfallen lassen.

Das Curry in Schalen oder auf Tellern anrichten. Die Karamellzwiebeln darauf verteilen. Mit dem Basmatireis servieren.

Tipp: Wer es nicht so scharf mag, entfernt die Kerne der Chilischote. In den Kernen und im Bereich um die Kerne herum, versteckt sich die meiste Schärfe der Chilischote. Der untere spitze Teil hingegen, ist um einiges milder. Fans der kreativen asiatischen Küche ersetzen zudem einfach mal die BIO Würzmischung »Indisch Curry« mit der warm-würzigen GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry.

So genießen Sie Ihr Garnelencurry im Handumdrehen in einer köstlichen, charakteristischen Geschmacks-Variante!