

Wok-Garnelen mit Curry

Für 4 Personen:

Für die Garnelen:

500 g rohe Garnelen	1 Zwiebel	2 EL Butter
400 ml ungesüßte Kokosmilch	1 frische rote Chilischote	1 EL geriebener Ingwer
1 Bio-Limette (Abrieb, Saft)	1 TL mildes Currypulver	1 Msp. gemahl. Kreuzkümmel
Salz	Pfeffer	100 g rote Linsen

Reis:

200 g Basmatireis	Salz	4 EL Kokosraspel
kleinblättr. Basilikum		

Die Garnelen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen. Das Sieb über eine Schüssel hängen und die Garnelen auftauen lassen.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf erhitzen.

Die Zwiebelwürfel darin farblos anschwitzen. Dann mit der Kokosmilch aufgießen.

Die Chilischote putzen, in feine Würfel schneiden und mit dem Ingwer in die heiße Kokosmilch geben. Die Kokosmilch mit dem Limettenabrieb, dem Limettensaft, dem Currypulver, dem Cumin, etwas Salz und etwas frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Die Linsen in die Kokosmilch geben und alles etwa 15 Minuten köcheln lassen. Wenn die Linsen fast weich sind, die Garnelen zugeben und weitere 5 Minuten sanft köcheln lassen.

Das Curry abschließend nochmals abschmecken.

Den Basmatireis mit 400 ml Wasser in einen Topf geben, kräftig salzen, aufkochen und bei ganz geringer Temperatur im geschlossenen Topf in ca. 15 Minuten bissfest garen.

Die Kokosraspel in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe goldgelb rösten. Den fertig gegarten Reis in 4 große Tassen füllen und darin auf die vorgewärmten Teller stürzen. Den Reis mit gerösteter Kokosraspel bestreuen. Daneben das Garnelen-Curry anrichten und mit kleinen violetten Basilikumblättchen garnieren.

Christian Henze am 25. Mai 2020