



verantwortungsvoller  
Fischgenuss



Informationen zur Transparenten Fischerei unter  
[www.fjordkrone.de](http://www.fjordkrone.de)

# Rezept des Monats

## Juli 2017

### Riesengarnelen-Gemüse-Curry mit Jasminreis

#### Zutaten für 4 Portionen:

Riesengarnelen (TK, 2 Packungen à 225 g)  
150g Jasminreis  
1 Knoblauchzehe  
3 Stangen Frühlingszwiebeln  
500ml Kokosmilch  
2–3 EL rote Currypaste  
100g Zuckerschoten  
8 Baby Maiskolben Konserve  
120g Broccoli  
Erdnussöl zum Anbraten  
100g Pfiff gesalzene Erdnüsse  
4 Stängel Koriander



#### Zubereitung

Die Riesengarnelen auftauen lassen. Den Jasminreis für 10 Minuten im Wasser quellen lassen und abgießen. Anschließend nach Packungsanleitung kochen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln in Streifen schneiden und waschen. Beides zusammen in einem Topf mit Erdnussöl anschwitzen.

Die Kokosmilch aufgießen und je nach gewünschter Schärfe die Currypaste hinzufügen. Für 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Während dessen die Zuckerschoten waschen, die kleinen spitzen Enden abschneiden und die Schoten schräg halbieren. Die Babymaiskolben ebenfalls waschen und der

Länge nach aufschneiden. Den Broccoli waschen und in Rösschen teilen. In einer Pfanne etwas Erdnussöl erhitzen und die Garnelen darin für 2–3 Minuten schwenken, um sie schließlich zusammen mit dem Gemüse in die Curry-Kokosmilch zu geben.

Alles zusammen 3–4 Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Den Koriander waschen und die Blätter abzupfen. Die Erdnüsse grob hacken. Den fertigen Reis und die Currypaste portionieren, Koriander und Erdnüsse darüber geben.

Guten Appetit!

Eine leckere Rezeptidee von **NORMA**