



## Thailändisches Garnelencurry

**Die Zutaten für thailändische Currys werden traditionell in Kokosmilch gegart**

Die Schalotten und die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Paprika, Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Die Paprikaschote in Streifen und die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Den Koriander waschen, trockenschütteln und hacken. Die Chilischote längs halbieren, putzen, waschen und hacken. Das Zitronengras halbieren.

Den Seeteufel kalt abspülen, trockentupfen und in Stücke schneiden. Die Garnelen schälen, dabei den Darm entfernen. Die Garnelen kalt abspülen und trockentupfen.

Das Öl im Wok erhitzen. Die Schalotten darin unter Rühren kurz anbraten. Knoblauch und Paprikastreifen dazugeben. Salzen und unter Rühren 2 Minuten braten. Die Zuckerschoten hinzufügen und alles 2 Minuten pfannenrühren. Das Gemüse herausnehmen.

Die Kokosmilch und die Brühe im Wok aufkochen. Mit Chili, Curry, Ingwer, Zitronengras und Limettenschale würzen. Dann 7 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Fisch zugeben. Die Hitze reduzieren und den Fisch zugedeckt 2 Minuten dünsten. Die Garnelen hinzufügen. Alles zugedeckt weitere 3 Minuten dünsten. Gemüse untermischen. Mit Limettensaft, Sojasauce und Salz würzen. Mit Frühlingszwiebeln und Koriander bestreuen.

**Arbeitszeit:** ca. 40 Min.  
**Schwierigkeitsgrad:** normal  
**Brennwert p. P.:** 285 kcal



### Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Schalotte(n)
- 2 Knoblauchzehe(n)
- 1 Paprikaschote(n), rote
- 100 g Zuckerschote(n)
- 2 Frühlingszwiebel(n)
- 3 Zweig/e Koriandergrün
- 1 Chilischote(n), grüne
- 2 Stange/n Zitronengras
- 400 g Fisch (Seeteufel)
- 300 g Garnele(n), ungeschälte rohe
- 2 EL Öl
- Salz
- 200 ml Kokosmilch, ungesüßte
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 TL Currypulver
- 1 TL Ingwer, geriebener frischer
- 1 TL Limette(n), abgeriebene Schale
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL Sojasauce

**Verfasser:** Safaro