

Garnelen mit Gemüse

Zutaten : (für 2 Portionen)

250 g Garnelenschwänze (ausgelöst),
200 g Kartoffeln,
200 g Möhren,
200 g TK Erbsen,
100 g Frühlingszwiebeln,
Saft einer halben Zitrone,
125 ml Gemüsefond,
3 EL feine Knoblauchwürfel,
2 EL Currypulver,
3 EL Öl, (oder Butterschmalz),
1 EL Garam Masala,
1 getrocknete Chilischote,
1 EL gehackte Korianderblätter,
Salz,
Pfeffer,
Korianderblätter zum Garnieren.



Zubereitung:

Die Garnelen waschen und vom Darm befreien. Den fein gewürfelten Knoblauch in ein EL Öl goldgelb rösten. Den Zitronensaft mit dem Knoblauch mischen und die Garnelen darin 15 Min. durchziehen lassen.

Das Gemüse putzen und waschen. Die Kartoffeln und die Möhren schälen und fein würfeln (3 x 3 x 5 mm). Die Frühlingszwiebeln ebenfalls fein zerkleinern. Im WOK das restliche Öl erhitzen und die Gemüse 4 bis 5 Min. anbraten. Currypulver, zerbröselte Chilischoten, Garam Masala und 2/3 des Koriandergrün zugeben und untermengen. Gut durchschmoren lassen. Den Gemüsefond angießen und die Garnelen zugeben. Unter Rühren 4 Min. garen lassen.

Die Garnelen mit Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriandergrün garniert servieren.