

GARNELEN CURRY MIT MANGOLD

GARNELEN CURRY MIT MANGOLD

Der Mangold läuft dieses Jahr zu Höchstleistungen auf - dafür bin ich ihm auch reichlich dankbar, er gleicht damit nämlich wunderbar den Totalverlust vom Spinat aus. Das der nichts geworden ist ist leider meine eigene Schuld - die schwangerschaftsbedingte, grobe Vernachlässigung in der Anfangszeit hat dazu geführt, dass nicht ein einziges Spinat Pflänzchen gewachsen ist. Aber wie gesagt - der Mangold gleicht das mehr als genug aus und deshalb gibt es hier in den nächsten Tagen noch das eine oder andere Rezept damit. Für dieses Rezept ist es mal wieder ganz flott gegangen - während der Reis (ja, es war mal wieder die Parboiled Variante) kocht wird das Curry gezaubert. In 14-15 Minuten steht alles fertig auf dem Tisch - genau das Richtige wenn es nach der Arbeit mal wieder richtig schnell gehen soll! Natürlich könnt ihr auch einen anderen Reis nehmen, dann müsst ihr einfach ein paar Minütchen mehr Kochzeit einplanen.



ZUTATEN FÜR 2 HUNGRIGE PERSONEN:

180g (Parboiled) Reis

Salz

1/2 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

10 große Mangold Blätter

etwas Erdnussöl

200ml leichte Gemüsebrühe

1 guter TL Curry Paste (bei mir diese hier*)

3 EL Fischsauce

600g Garnelen (geschält, aufgetaut und abgetropft)

200ml Kokosmilch

1 Limette

ZUBEREITUNG:

Für den Reis einen Topf mit Salzwasser zum kochen bringen. In dieser Zeit die Zwiebel, den Knoblauch und die Stängel der Mangoldblätter fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen. Den Reis in das kochende Wasser geben und nach Packungsanleitung köcheln. Bei mir sind das jetzt noch 12 Minuten.

Das angeschwitzte Gemüse mit der Brühe ablöschen, die Currypaste einrühren und die grob geschnittenen Mangoldblätter dazu geben. Die Pfanne abdecken bis der Mangold in sich zusammen gefallen ist - das dauert in etwas 2-3 Minuten.

Die Garnelen in die Currysauce geben und bei kleiner Hitze gar ziehen lassen. Am Ende die Kokosmilch dazu geben und das Ganze mit Fischsauce und Limettensaft abschmecken.



Den Reis abgießen und auf zwei Teller verteilen. Das Garnelen Curry dazu geben und sofort heiß auf den Tisch stellen.

Lasst es euch schmecken!

