



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Garnelencurry in Kokosmilch mit Karamellzwiebeln

- 1 TL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 TL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 15 g GEFRO Helle Soße
- 500 g Basmatireis
- 2 Zwiebeln
- 1 TL braunen Zucker
- 1 rote Chilischote
- 100 ml Kokosmilch
- 200 ml Milch, 1,5 % Fett
- 1 EL Koriander, gehackt
- 600 g Garnelen, küchenfertig
- Salz
- 300 g junger Blattspinat, geputzt
- GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Garnelencurry in Kokosmilch mit Karamellzwiebeln

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

7,2 g Fett	14,7 g Kohlenhydrate	43,5 g Eiweiß	5 g Ballaststoffe	669 kcal
Brennwert				

Garnelencurry in Kokosmilch mit Karamellzwiebeln

1. Reis kochen:

500 g Basmatireis in Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und warmhalten.

2. Karamellzwiebeln zubereiten:

2 Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

1 TL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstreifen bei geringer Temperatur langsam goldbraun anbraten.

1 TL braunen Zucker darüberstreuen und leicht karamellisieren lassen.

3. Currysauce ansetzen:

1 rote Chilischote in feine Ringe schneiden.

100 ml Kokosmilch mit 200 ml Milch (1,5 % Fett) in einem großen Topf erwärmen.

15 g **GEFRO Helle Soße** einrühren und kurz aufkochen.

Die Chiliringe zugeben, 1 TL **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry** einrühren und 1 EL gehackten Koriander untermengen.

4. Garnelen und Spinat zugeben:

600 g küchenfertige Garnelen in heißem **GEFRO Omega-3-Speiseöl** kurz anbraten und leicht salzen.

300 g jungen Blattspinat (geputzt) zusammen mit den Garnelen in die heiße Kokos-Currysauce geben und den Spinat zusammenfallen lassen.

5. Anrichten & Servieren:

Das Garnelencurry in Schalen oder tiefen Tellern anrichten, mit den karamellisierten Zwiebeln toppen und zusammen mit dem Basmatireis servieren.

Tipp: Wer es milder mag, entfernt die Kerne der Chilischote – dort steckt die meiste Schärfe. Für eine geschmackliche Variation kann die **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry** durch die **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry** ersetzt werden – so entsteht eine köstlich-würzige, asiatische Variante des Klassikers.