

Garnelen Thai-Curry

Vorbereitung: 15 Min.
Portionen: 2 bis 3
Proteingehalt: 36 g



Du benötigst:

- ✓ 1 Pkg. Garnelen „Thai Curry“ (aufgetaut)
- ✓ 1 Tasse Langkorn-Reis
- ✓ 1 Zucchini
- ✓ 2 große Zwiebeln
- ✓ 3 Knoblauchzehen
- ✓ Kokosöl (nicht im Bild)
- ✓ Salz + Pfeffer (ev. Kräuter)
- ✓ Pfanne (für die Masse)
- ✓ Kochtopf (für Reis)
- ✓ Kochlöffel

Zubereitung in 5 einfachen Schritten

1. Reis im Kochtopf kochen (Verhältnis: 1 Tasse Reis / 2 Tassen Wasser)
2. Zwiebel, Knoblauch schälen, schneiden + in der Pfanne mit Kokosöl anrösten
3. Zucchini waschen, schneiden und ebenso in die Pfanne dazugeben
4. Aufgetaute Garnelen in die Pfanne geben, anrösten + öfters gut durchmischen
5. Mit Salz, Pfeffer (ev. auch mit Kräutern) abschmecken und servieren

Vplatten-Tipp

- Wenn du möchtest, kannst du auch Soja- und Bambussprossen dazugeben
- Auch mit Reismudeln, Vollkornnudeln oder Eibly ein Genuss
- Anstatt Salz und Pfeffer kannst du auch asiatische Gewürze verwenden
- Wenn du es „säuerlicher“ magst, presse eine Zitrone in die Masse hinein

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! info@vplatte.de - Tel.: 0800 70 70 070

