

Rezept:
Garnelen-Curry mit roten Linsen

Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel
2 EL Butter
400 ml Kokosmilch
2 Stängel Zitronengras
1 rote Chilischote
1 EL frisch geriebener Ingwer
Saft und Abrieb 1 Bio- Limette
1 TL mildes Currypulver
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Handvoll rote Linsen (ca. 100 g)
500 g Garnelen (entdarnt und ohne Schale, TK)
Zum Anrichten
3 EL Kokosraspeln, fertig gegarter Reis

Zubereitung:

Für das Garnelen-Curry die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Butter bei mittlerer Temperatur in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten. Dann mit der Kokosmilch aufgießen. Das Zitronengras klopfen und in die Sauce geben. Die Chilischote entkernen, in feine Würfel schneiden und mit dem Ingwer in die Kokosmilch geben. Die Sauce mit der Limette, dem Curry-Pulver, Salz und Pfeffer würzen. Die Linsen in die Kokosmilch geben und alles zusammen ca. 15 Minuten köcheln lassen. Wenn die Linsen fast weich sind, die Garnelen zugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Das Curry anschließend nochmals abschmecken. Anrichten: Die Kokosraspel in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe goldgelb rösten. Den Reis in Tassen abfüllen und auf die vorgewärmten Teller stürzen. Daneben das Garnelen-Curry anrichten und mit den gerösteten Kokosraspeln bestreuen.

Christians hausgemachte süße Chilisauce

Zutaten für 2 Personen:

1 EL Speiseöl
30 g Ingwer
3 Knoblauchzehen
4 frische große rote Chilischoten (à ca. 20 g)
175 g reifes Mangofruchtfleisch
3 Kaffir-Limettenblätter
60 g brauner Zucker
2 EL Tomatenmark
25 ml weißer Essig
25 ml Limettensaft
1 TL Speisestärke, mit etwas Wasser angerührt
Salz

Zubereitung:

Ingwer und Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden. Chilis waschen, halbieren, entkernen und auch die weißen Trennwände entfernen, dann in feine Streifen

schneiden. Ingwer, Knoblauch und Chilistreifen in eine Pfanne geben und bei milder Hitze 5-8 Minuten dünsten. Inzwischen das Mangofruchtfleisch pürieren, mit den restlichen Zutaten (Kaffir-Limettenblätter, brauner Zucker, Tomatenmark, Essig, Limettensaft) und etwas Salz in die Pfanne geben, 300 ml Wasser zugießen und 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Die Stärke in kaltem Wasser anrühren, zur Sauce geben, noch einmal aufkochen lassen und mit Salz abschmecken. Die Kaffir-Limettenblätter entfernen. Warm in eine saubere Flasche abfüllen und gut verschließen.
Im Kühlschrank ist die Chilisauce etwa 3 Wochen haltbar