

Wok-Garnelen mit Curry

Zutaten für 4 Personen:

Für die Garnelen:

500 g rohe Garnelen (TK-produkt, geschält, vom Darm befreit)

1 Zwiebel

2 EL Butter

400 ml ungesüßte Kokosmilch

1 frische rote Chilischote

1 EL frisch geriebener Ingwer

Abrieb und Saft von 1 Bio-Limette

1 TL mildes Currypulver

1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

100 g rote oder gelbe Linsen

Reis:

200 g Basmatireis

Salz

4 EL Kokosraspel

einige kleine violette Basilikumblättchen oder kleinblättriges Basilikum

Zubereitung:

Die Garnelen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen. Das Sieb über eine Schüssel hängen und die Garnelen auftauen lassen.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin farblos anschwitzen. Dann mit der Kokosmilch aufgießen.

Die Chilischote putzen, in feine Würfel schneiden und mit dem Ingwer in die heiße Kokosmilch geben. Die Kokosmilch mit dem Limettenabrieb, dem Limettensaft, dem Currypulver, dem Cumin, etwas Salz und etwas frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Die Linsen in die Kokosmilch geben und alles etwa 15 Minuten köcheln lassen. Wenn die Linsen fast weich sind, die Garnelen zugeben und weitere 5 Minuten sanft köcheln lassen.

Das Curry abschließend nochmals abschmecken.

Den Basmatireis mit 400 ml Wasser in einen Topf geben, kräftig salzen, aufkochen und bei ganz geringer Temperatur im geschlossenen Topf in ca. 15 Minuten bissfest garen.

Die Kokosraspel in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe goldgelb rösten. Den fertig gegarten Reis in 4 große Tassen füllen und darin auf die vorgewärmten Teller stürzen. Den Reis mit gerösteter Kokosraspel bestreuen. Daneben das Garnelen-Curry anrichten und mit kleinen violetten Basilikumblättchen garnieren.

Knuspriges Wok-Hähnchen

Zutaten für 4 Personen:

2 EL Sojasauce
1 TL geriebene Ingwer
2 cm großes Stück Ingwerwurzel
2 EL Sesamöl
600 g Hähnchenbrustfilet
1 EL Honig
1 EL Speisestärke
1 kleiner Bund Frühlingszwiebeln
2 Möhren
3 Knoblauchzehen
0,2 l Pflanzenöl zum Frittieren
2 EL Keimöl
5 EL Ketchup
1 EL Weißweinessig
1 TL Chilipulver

Zubereitung:

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden. Sojasauce, geriebenen Ingwer, Honig und Stärke mischen. Fleisch darin 1 Stunde ziehen lassen.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 1cm große Röllchen schneiden. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Ingwerwurzel und Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden.

Das Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Die Fleischscheiben 3 Minuten im heißen Öl frittieren, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Keimöl erhitzen, das vorbereitete Gemüse dazugeben und kurz anbraten.

Den Ketchup mit 5 EL Wasser, Essig, Chilipulver und Sesamöl verrühren. Die Sauce zum Gemüse geben, untermischen und alles einmal aufkochen lassen. Das Fleisch untermengen und in wenigen Minuten erwärmen.