



DE-ÖKO-064
EU-/Nicht-EU-
Landwirtschaft



MITTEL

Bio-Rezept für

Garnelen-Kokosnuss-Curry

Waschen Sie das Gemüse und würfeln Sie es grob. Passieren Sie die Tomaten mit einer Küchenmaschine. Mischen Sie anschließend Kokosmilch, die passierten Tomaten, das Mango-Chutney, Salz sowie 3 TL **Bio-mildes Curry** zusammen und lassen es köcheln.

Fassen Sie die Garnelen an Kopf und Schwanzteil und lösen beides mit einer drehenden Bewegung voneinander. Schneiden Sie die Garnelen-Schwänze auf der Rückseite mit einem Messer vorsichtig auf und ziehen Sie den Darm vorsichtig mit den Fingern oder der Messerspitze heraus. Nun noch die Garnelen mit 1 TL **Bio-mildes Curry** sowie 1 EL Öl vermischen.

Bereiten Sie den Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zu. Geben Sie der köchelnden Sauce das Gemüse hinzu und lassen alles weitere ca. 10 Minuten köcheln. Braten Sie währenddessen die Garnelen in 1 EL Öl an.

Nun noch den Reis abgießen, abtropfen lassen und mit der Sauce und den Garnelen anrichten. Nach Belieben mit etwas Limettensaft beträufeln und mit Frühlingszwiebeln garnieren.

Zutaten für
4 Personen:

- 600 g Garnelen
- 1 grüne Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Zucchini
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Limette
- 5 frische Tomaten oder
400 ml passierte Tomaten
- 400 ml Kokosmilch
- 4 TL **Bio-mildes Curry**
- 4 TL Mango-Chutney
- 1 EL Öl
- 2 TL Salz

Mehr Exotik
erreichen Sie mit
Kochbananen,
Mango oder Ananas-
stücken.

Guten Appetit!



scheid Bio
gewürzkontor



[f /scheidgewuerzkontor](https://www.facebook.com/scheidgewuerzkontor)

[t /scheidgewuerze](https://www.twitter.com/scheidgewuerze)

scheid-gewürzkontor gmbh · Clasenweg 6-9 · D-66802 Überherrn
Telefon (06836) 922 99 0 · www.scheid-gewuerzkontor.de