



## Thailändisches Curry mit Gambas

### Zutaten

- 600 g Gambas (Riesengarnelen)
- 2 Stängel Zitronengras
- 2 cm Galgant, frisch
- 8 EL THOMY Reines Rapsöl
- 150 g Thai-Auberginen
- 100 g Sojabohnensprossen
- 150 g rote Paprikaschoten
- 60 g Frühlingszwiebeln
- 1 TL rote Currypaste
- 250 ml Wasser
- 250 ml Kokosmilch
- 20 g Palmzucker
- 1 Beutel MAGGI Fix für Curry  
Geschnetzeltes
- 50 g Thai Basilikum
- etwas Salz

### Zubereitung

1. Gambas waschen, schälen (dabei den Schwanz dranlassen) und mit einem Schnitt am Rücken den Darm entfernen.
2. Für die Marinade: Zitronengras waschen und in feine Scheiben schneiden. Vom Galgant die Schale entfernen und in kleine Würfel schneiden. 5 EL THOMY Reines Rapsöl mit den Gewürzen sowie etwas Salz vermischen und die geschälten Gambas darin 15 Min. einlegen.
3. Für das Curry: Thai-Auberginen waschen und in Viertel schneiden. Sojabohnensprossen abspülen. Paprikaschote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und schräg in Scheiben schneiden.
4. In einer Pfanne 1 EL THOMY Reines Rapsöl erhitzen, die Thai-Auberginen etwa 4 Min. anbraten. Sojasprossen, Paprika und den weißen Teil der Frühlingszwiebeln zugeben und weiter braten. Currypaste dazugeben und kurz anrösten.
5. Mit Wasser und Kokosmilch ablöschen. Palmzucker darin auflösen. MAGGI Fix für Curry Geschnetzeltes in die Flüssigkeit einrühren. Einmal aufkochen lassen, den grünen Teil der Frühlingszwiebeln darüber streuen und 10 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen.
6. Die Gambas in einer separaten Pfanne mit 2 EL THOMY Reines Rapsöl bei starker Hitze von beiden Seiten kurz anbraten. Zum Ende der Garzeit mit in das Curry hineingeben.
7. Basilikum waschen und in Streifen schneiden. Nach dem Servieren das Curry damit bestreuen. Dazu passt Basmati-Reis.

## Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	18 g
Energie	449 kcal
Fett	27 g
Protein	32 g

🕒 44 Minuten

⊕ 4 Portionen