

Thai Curry mit Garnelen- Ananas-Spießen

Zutaten

- 200 g Jasminreis
- 80 g Ananas
- 100 g Garnelen
- 40 g THOMY Reines Sonnenblumenöl
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- 100 g Karotten
- 200 g rote Paprikaschoten
- 50 g Zuckerschoten
- 60 g Frühlingszwiebeln
- 150 g Zucchini
- 1 Beutel MAGGI MAGIC ASIA Würzpaste für Curry Thai Style
- 165 ml Kokosmilch
- 2 g Koriander

Zubereitung

1. Reis nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Für die Garnelenspieße: Garnelen waschen und trocken tupfen. Ananas in Stücke schneiden. Abwechselnd Ananas-Stücke und Garnelen auf Holzspieße stecken. Mit $\frac{1}{4}$ der Öl-Menge bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Karotten schälen und klein schneiden. Paprikaschoten und Zuckerschoten waschen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Zucchini waschen und in Würfel schneiden.
4. In einer Pfanne $\frac{2}{3}$ der restlichen Öl-Menge heiß werden lassen und Karotten, Zucchini, Zuckerschoten und Paprikaschoten ca. 7 Min. anbraten.
5. Würzpaste und Frühlingszwiebeln kurz anbraten und mit Kokosmilch ablöschen.
6. In einer Pfanne die restliche Öl-Menge heiß werden lassen und die Garnelen-Spieße von beiden Seiten anbraten. Das Thai-Curry anrichten und mit frischem Koriander garnieren.
7. Das Thai-Curry anrichten und mit frischem Koriander garnieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	107 g
Energie	746 kcal
Fett	25 g
Protein	22 g

🕒 29 Minuten

⊕ 2 Portionen