

Karibisches Garnelen-Kürbis-Ragout

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

650 g Garnelen
300 g Butternusskürbis
100 g Möhren
1 Zwiebel
7 Knoblauchzehen
1 Zitrone (Saft)
3 Kaffir-Limettenblätter
3 Tomaten
1 Chili
7 Esslöffel Tomatenketchup
1 Esslöffel Currypulver
12 g Ingwer
4 Esslöffel Zucker
4 Zweig(e) Koriander
260 ml Kokosmilch
Salz, Pfeffer
Öl

Milde Kokosmilch und jede Menge Gewürze verpassen süßem Kürbis und frischen Garnelen super leckeres karibisches Flair. Loslöffeln und Hinwegräumen.

- 1 -

Garnelen waschen und ggf. Darm entfernen. Knoblauch fein hacken. Zwiebel in Würfel schneiden.

- 2 -

Ketchup, Curry, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel verrühren. Garnelen hinzufügen, kurz durchmengen und etwa 15 Minuten marinieren.

- 3 -

In der Zwischenzeit Kürbis und Möhren schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

- 4 -

In einem großen Topf Öl erhitzen, Zucker hinzufügen und unter Rühren karamellisieren lassen. Garnelen dazugeben und rundherum anbraten. Anschließend aus dem Topf auf einen Teller geben.

- 5 -

Das Gemüse und restliche Gewürze in den Topf geben, leicht anschwitzen und mit 3/4 der Kokosmilch ablöschen. Hitze reduzieren und 5 Minuten abgedeckt köcheln lassen. Anschließend Garnelen zurück in den Topf geben und den Eintopf nochmals aufkochen lassen.

- 6 -

Übrige Kokosmilch einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.