

Shrimp-Curry-Pfanne mit Spinat - leicht, lecker, Low Carb!

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

200 g Garnelen (TK)
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 2 Frühlingszwiebeln
 1 Teelöffel Ingwer
 1/2 Teelöffel Currypulver
 1/4 Teelöffel Cayenne Pfeffer
 1 Prise(n) Zimt
 Salz, Pfeffer
 2 Esslöffel Tomatenmark
 2 Teelöffel rote Currypaste
 1/2 Dose Kokosmilch
 1 gelbe Paprika
 100 g Babyspinat
 2 Esslöffel Kokosöl
 2 Teelöffel Kokosraspeln
 2 Zweig(e) Petersilie
 1 Esslöffel Limettensaft

Meine liebsten Feierabend-Gerichte kommen meistens aus der Pfanne. Auch dieses zählt mal wieder dazu. Warum ausgerechnet die Pfanne? Ganz einfach: Meistens kann man alle Zutaten nach und nach einfach hineinwerfen und am Ende kommt immer etwas Leckeres dabei heraus.

Jetzt wo es draußen langsam kälter wird, hatte ich Lust auf ein Curry. Das wärmt schön von innen und bringt ein paar knallige Farben in das herbstliche Grau. Das cremige Kürbis-Curry aus der Testküche hat mich so angefixt, dass ich in Sachen Curry nun nochmal nachlegen möchte. Diesmal aber ohne Kürbis, dafür mit frischem Spinat und Shrimps. Und damit das Ganze abends nicht so schwer im Magen liegt, lasse ich den Reis auch - ganz frech - einfach mal weg. Wer mag, darf aber natürlich gern welchen dazu essen!

Doppelt gut: Wer abends nur eine Portion isst, kann die zweite am nächsten Tag perfekt als Mittagessen verputzen.

- 1 -

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch hacken und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Ingwer reiben. Paprika waschen und in Streifen schneiden.

- 2 -

1 EL Kokosöl in einer Pfanne schmelzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Ingwer, Currypulver, Cayenne Pfeffer und Zimt dazugeben und kurz mit anschwitzen. Tomatenmark und Currypaste einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

- 3 -

Paprika dazugeben und kurz mitbraten. Mit Kokosmilch und Limettensaft ablöschen und bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen.

- 4 -

In einer zweiten Pfanne restliches Kokosöl erhitzen und Garnelen von beiden Seiten kurz scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Shrimp-Curry-Pfanne mit Spinat - leicht, lecker, Low Carb!

- 5 -

Petersilie hacken und Babyspinat waschen. Spinat mit in das Curry geben und unterrühren. Mit Garnelen toppen und mit Kokosraspeln und Petersilie garnieren.