

Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

KARIBISCHES SHRIMP UND BANANEN CURRY

Zutaten:

120 g	Basmatireis
etwas	Salz
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	rote Chilischote
3 EI	Öl
2-3 EI	mildes Currypulver
400 ml	Gemüsebouillon
8 EI	Vollrahm/Sahne
12	küchenfertige Shrimps
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 Stk.	Bananen à ca. 150 g
je 1 TI	Kurkuma, Piment, Nelken und Ingwer (gemahlen)
150 g	TK-Erbesen
1-2 TI	Limettensaft

ZUBEREITUNG

Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Zwiebel würfeln. Chili entkernen und hacken. Beides in 1 EI Öl mit 2 EI Curry kurz andünsten. Mit Gemüsefond und Sahne ablöschen und etwa 5 Minuten einkochen lassen.

Die Garnelen längs einschneiden, sodass sie am Schwanzende noch zusammenhalten, waschen, entdarmen und trockentupfen. In 1 EI Öl rundherum 2-3 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Bananen schälen und in dicke, schräge Scheiben schneiden. Kurkuma, Piment, Nelken und Ingwer mischen. Die Scheiben damit von beiden Seiten bestäuben. In 1 EI Öl in einer großen beschichteten Pfanne in zwei Portionen von beiden Seiten ca. 2 Minuten braten.

Garnelen und Erbsen in der Sahnesauce erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Limettensaft abschmecken.

Reis mit der Garnelenmischung und den gebratenen Bananen eventuell auf einem Bananenblatt anrichten.