



## *Thai-Curry mit Garnelen*



Zutaten für 2 Portionen:

400 g Garnelen (frisch oder TK)  
1 Dose Kokosmilch, fettarm  
Gemüsebrühe  
200 g Zuckerschoten (alternativ auch Stangenbohnen)  
2 Karotten  
1 Frühlingszwiebeln  
1 kleines Stück Ingwer  
1 Paprika  
Koriander, frisch  
1 Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch  
Chili, geschrotet oder frisch  
1 TL Kokosöl  
Currypulver  
Kurkuma  
Steinsalz  
Zitronengraspaste

Zwiebel kleinschneiden und im Kokosöl dünsten. Garnelen (frisch oder TK) dazugeben und mit anbraten. Falls Bohnen verwendet werden, kurz im Salzwasser abkochen. Paprika in feine Streifen schneiden. Karotten schälen und in feine Streifen raspeln. Ingwer und Knoblauch klein hacken. Gemüse zu den Garnelen geben. Falls Zuckerschoten verwendet werden, hier ebenfalls dazugeben. Alles mit der Kokosmilch auffüllen und für ca. 10 min köcheln lassen. Koriander sowie Chili fein hacken und zum Curry geben (bei Verwendung der Bohnen hier hinzufügen).  
Mit Kurkuma, Curry, Zitronengraspaste, Gemüsebrühe und etwas Salz abschmecken.

Wer die Abnehmphase hinter sich gebracht hat, kann das Curry gerne mit Reis oder Glasnudeln kombinieren.



Guten Appetit!