

# Blumenkohlcurry mit Zuckerschoten und Garnelen

## FOODBOX



### Zutaten für 2 Personen

- > 100 g Jasminreis
- > Salz/Pfeffer
- > 400 g Blumenkohl
- > 150 g Zuckerschoten
- > 1 Möhre
- > 20 g Ingwer
- > 1 Knoblauchzehe
- > 200 ml Kokosmilch; Dose
- > 2 TL gelbe Currypaste
- > ca. 200 ml Gemüsebrühe
- > 250 g Riesengarnelen; geschält und entdarmt
- > 30 g frische Sojasprossen
- > Saft 1 Limette
- > ½ TL brauner Zucker
- > 1-2 EL dunkle Sojasauce

### Zubereitung in 30 Minuten

- 1 Reis waschen und in Salzwasser je nach Packungsangabe garen.
- 2 Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen. Blumenkohlstiele klein würfeln. Zuckerschoten waschen und putzen. Möhre schälen und in dünne Scheiben schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen, beides fein hacken.
- 3 Kokosmilch öffnen und von der oberen festen Schicht 2 EL, möglichst ohne Flüssigkeit, abnehmen. In den heißen Wok geben und die Currypaste darin 1-2 Minuten duftend anbraten. Ingwer und Knoblauch dazu geben und kurz mitbraten. Mit übriger Kokosmilch und Gemüsebrühe aufgießen.
- 4 Blumenkohl und Möhren dazu geben, ca. 15 Minuten geschlossen leise köcheln lassen. In den letzten ca. 5 Minuten die Zuckerschoten dazu geben.
- 5 Garnelen abbrausen und trocken tupfen. Unter das Curry mischen und 3-5 Minuten bei milder Hitze nur noch gar ziehen lassen.
- 6 Sojasprossen abbrausen und trocken tupfen. Curry mit Limettensaft, Zucker, Sojasauce und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit Currypaste nachschärfen. Mit Reis anrichten und mit Sprossen bestreut servieren.

