

Kartoffel-Curry mit Garnelen

Fisch-Gerichte » Garnelen&Schrimps

Zutaten (1 Person)

- » 150g Kartoffel(n)
- » 1 Zwiebel(n)
- » 2 TL Öl
- » Salz
- » Chilipulver
- » 1/2 TL Curry
- » 50g Erbsen
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 50g Garnele(n)
- » Zitronensaft
- » 1 Stiel Minze
- » 30g Saure Sahne

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Kartoffeln in ca. 2cm große Würfel schneiden. Zwiebel in feine Spalten schneiden. 1TL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Kartoffeln darin ca. 10min braten. Mit Salz, Chili und Curry würzen. Mit 1/4l Wasser ablöschen, Erbsen zugeben, weitere ca. 3min garen.

2. 1TL Öl erhitzen. Knoblauch dazupressen und Garnelen darin knusprig braten. Mit Salz und Zitronensaft würzen. Einige Minzblätter fein hacken, in die Kartoffelpfanne rühren. Mit saurer Sahne verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Garnelen anrichten und mit restlicher Minze garnieren.

Nährwerte: 390kcal/E17g/F19g/KH39g pro Portion

angelegt am: 08.10.2003

Rezept-Nr: 566

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke