



Chili-Garnelen

Für 4 Portionen

Zutaten:

- 600g rohe Garnelenschwänze
 - 2 rote Zwiebeln
 - 3 rote Chilis
 - 2 Knoblauchzehen
- 3 EL gewürztes Sesamöl
 - 1 EL Sambal oelek
 - 1 TL gehackter Ingwer
- 250ml Kokosmilch
 - Salz
 - Pfeffer
 - Chilisauce
- Kräuter zum Garnieren

Zubereitung:

- 1) Die Garnelenschwänze aus der Schale brechen, längs halbieren und den Darm entfernen. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
- 2) Die Chilischoten halbieren, den Strunk und die Kerne entfernen, waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden.
- 3) Die Knoblauchzehen schälen und fein zerdrücken. Das Öl erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen.
- 4) Sambal oelek, Ingwer und Kokosmilch dazugeben und bei milder Hitze einkochen lassen, bis die Sauce dicklich ist. Mit Salz, Pfeffer und Chilisauce kräftig abschmecken.
- 5) Die Garnelenschwänze in die Sauce geben und ca. 5-10 Minuten darin ziehen lassen. Die Würzgarnelen mit frischen Kräutern, wie z.B. Koriander oder Petersilie garniert servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten, Pro Portion ca. 21 g E, 16 g F, 7 g KH, 285 kcal/1198 kJ

Guten Appetit wünscht Ihr Fisch Klaassen Team