3

Curry mit Garnelen und Risoni

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Garnelen mit ½ EL Olivenöl und den getrockneten Gewürzen würzen. Die Zucchini in halbe Scheiben, die Paprika in Streifen, die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und den Knoblauch fein hacken. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch andünsten. Die Garnelen hinzufügen und ca. 5 Minuten braten. Zucchini und Paprika hinzufügen und noch 5 Minuten mitbraten. Dann Kokosmilch, Limettensaft und noch etwas getrocknete Gewürze hinzufügen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Risoni gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Mit dem Curry servieren und mit der Frühlingszwiebel garnieren.

Zutaten

- [ ] 50 g PS. life risoni
- [ ] 150-200 g Garnelen
- [ ] 100 g rote Paprika
- [ ] 75 g Zucchini
- [ ] 75 ml Kokosmilch
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] ½ Frühlingszwiebel
- [ ] 1 TL Limettensaft
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Prise Garam Masala
- [ ] Prise geräuchertes Paprikapulver
- [ ] Prise Kurkuma
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**574 kcal**
Kohlenhydrate	**24 g**
Fett	**27 g**
Ballaststoffe	**17 g**
Eiweiß	**49 g**