

Garnelen-Pfanne

Für 8-10 Personen:

250 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 El. Öl
1/4 Tl. gemahlener Kreuzkümmel
35 g Kokosnuss-Milchpulver; oder
2 El. Kokoscreme
300 ml Wasser
750 g Süsskartoffeln
750 g Lauch
300 g Maiskörner (Dose)
500 g kleine feste Tomaten
500 g Garnelen; gekocht und geschält
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Petersilie
1/2 Bund Koriander
Saft einer 1/2 Limette
Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln fein würfeln. Knoblauch sehr fein hacken. Im heißen Öl andünsten. Mit Kreuzkümmel würzen. Kokoscreme und Wasser unterrühren. Flüssigkeit einköcheln lassen. Süsskartoffeln schälen. In 1X1 cm große Würfel schneiden. In die Pfanne geben und weich dünsten.

Lauch in 1/2 cm dicke Ringe schneiden und mitgaren. Abgetropfte Maiskörner mit erhitzen. Tomaten häuten, vierteln und die Kerne entfernen. Tomaten und Garnelen unterheben. Schnittlauch in Röllchen, Petersilie und Koriander grob hacken.

Krabbenpfanne damit bestreuen. Limettensaft zufügen. Das Gericht kurz durchrühren. Mit Pfeffer abschmecken.