



you are what you create.

## REZEPTSERVICE

**Rezeptnummer: 219421**

**Rezeptname: Seafood-Curry mit Garnelen und Mangos**

(für 4 Personen)

500 g tiefgekühlte Riesengarnelen  
2 Mangos  
1 Msp. Chilipulver  
2 EL Curry  
1 Möhre  
2 Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
2 Stangen Staudensellerie mit Grün  
2 EL Keimöl  
3 EL Kokosraspel  
3 EL Kokosmilch  
5 EL Sesamöl  
Saft von 1/2 Zitrone  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Die Garnelen in ein Sieb geben und auftauen lassen, dabei immer wieder gut durchmischen, dann trocken tupfen.

Die Mangos schälen und das Fleisch in etwa 0.5 cm dicken Scheiben vom Kern schneiden. Die Hälfte des Mangofruchtfleisches mit Kokosraspel, Kokosmilch, Chilipulver, Curry und 3 EL Wasser in einen Mixer geben und zu einer feinen Sauce pürieren.

Die Möhre, die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Die Selleriestangen putzen, waschen und ebenfalls klein würfeln. Etwas Selleriegrün beiseite legen.

Das Keimöl erhitzen und die Gemüsewürfel darin kurz anschwitzen, Garnelen zugeben und kurz mit anbraten. Die Sauce untermischen und alles etwa 8 Minuten leicht köcheln lassen. Sollte die Sauce zu dick werden, mit etwas Kokosmilch oder warmem Wasser verdünnen.

Das Seafood-Curry mit Zitronensaft, Sesamöl, Salz und Pfeffer würzen. Mit restlichen Mangoscheiben und Selleriegrün garnieren.