

Crevettencurry



Zubereitungszeit

25 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 270 kcal

Eiweiss: 35 g

Fett: 7 g

Kohlenhydrate: 15 g

Tipps zu diesem Rezept

- Dazu passt Basmatireis.

Zutaten

2	Zwiebeln
20 g	Ingwer
4	Tomaten
1	rote oder grüne Peperoni
0.25 TL	Nelkenpulver
0.25 TL	Kardamompulver
1 TL	Zimt
	Erdnussöl zum Braten
2	Knoblauchzehen
600 g	geschälte Riesencrevetten
0.25 TL	Cayennepfeffer
4 EL	Garam Masala, aus dem Delikatessgeschäft
4 dl	Fischfond
180 g	Joghurt nature

Zubereitung

1. Zwiebeln und Ingwer fein hacken. Tomaten in kleine Würfel schneiden. Peperoni längs in dünne Streifen schneiden. Nelkenpulver, Kardamom und Zimt in Öl kurz anbraten. Knoblauch dazupressen, Ingwer dazugeben. Zwiebeln und Crevetten begeben. Kurz mitbraten.
2. Cayennepfeffer und Garam Masala darüber streuen. Tomaten, Peperoni und Fischfond begeben. Ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Joghurt servieren.