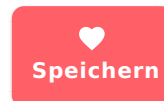


... > Menüart > Hauptspeise > Krustentier & Muscheln

Curry - Garnelen mit Mango



WW 6 P

★★★★☆ 4.13 (21 Bewertungen)

💬 15 Kommentare

🕒 20 Min. 📶 normal 📅 29.08.2007 📊 555 kcal

Weitere Rezepte - genauso gut!

Zutaten

2



Portionen

180 g Garnele(n), küchenfertige

Salz und Pfeffer

2 TL Öl

4 Schalotte(n)

4 Paprikaschote(n), gelbe

1 TL Mehl

2 TL Currypulver

250 ml Gemüsebrühe

4 EL saure Sahne

1 TL Tomatenmark

½ kleine Mango(s), ca. 100 g

1 EL Petersilie, gehackte

160 g Reis, **gegarter**

Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.
555	28,29 g	10,24 g	85,19 g

Zubereitungstipps

Zubereitung

🕒 Arbeitszeit ca. 20 Minuten

🕒 Gesamtzeit ca. 20 Minuten

Die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen, in erhitztem Öl kurz anbraten und zur Seite stellen.

Die Schalotten würfeln, die Paprikaschoten in Streifen schneiden und beides in einer beschichteten Pfanne fettfrei anbraten. Mehl und Currypulver darüber streuen und durchrühren. Die Brühe angießen, die saure Sahne und das Tomatenmark einrühren und alles kurz kochen lassen.

Die Mango fein würfeln, mit den Garnelen unterheben, kurz heiß werden lassen und mit Petersilie bestreuen.

Mit Reis servieren.

Rezept von

mamatuktuk

Weitere Rezepte von mamatuktuk

Mehr >

Tipps & Trends

Video Empfehlungen

Markenrezepte bei Chefkoch

Kommentare

 [Kommentar schreiben](#)

hatschernadine91

Ich habe das Rezept etwas abgewandelt. Zusätzlich gab es noch Putengeschnetzeltes, Frühlingszwiebeln, Apfel- und Kartoffelstückchen. Weggelassen habe ich die Paprika. Hab auch noch ein bisschen Schärfe reingebracht. Durch die integrierten Kartoffelchen benötigt man keine Beilage. Sehr fruchtig und sättigend.

Antworten

17.05.2020 17:35

hambi25

Sehr lecker.Habe drei Paprikaschoten genommen. Dann waren noch ein paar Erbsenschoten übrig und Frühlingszwiebeln statt Schalotten. Bild ist unterwegs.

Antworten

20.01.2018 20:49

Alexandradiezweite

Ein tolles Rezept, jedoch mit einigen Änderungen. Vier Paprika auf die Menge Garnelen wäre mir definitiv zu viel gewesen. Ich habe nur zwei verwendet. Darüber hinaus gab es additiv Knoblauch und eine kleine Chilischote sowie rote Currypaste. Und als Highlight finde ich.... statt Petersilie unbedingt Koriandergrün (falls man das mag). Reis war keiner im Haus deswegen gab es als Beilage Couscous. Ein super leckeres Rezept das ist mit Sicherheit nicht zum letzten Mal gegeben hat. Vielen Dank

Antworten

20.01.2018 20:46

Alexandradiezweite

Sehr lecker wenn auch mit einigen Änderungen. 4 Paprika auf die Menge Garnelen ist mir definitiv zu viel. Habe nur zwei verwendet. Additiv dann noch eine Zehe fein gewürfelter Knoblauch, Tomatenmark mit angebraten und.... eine kleine Chilischote und rote Currypaste ergänzt. Und anstatt Petersilie Koriandergrün. Das passt richtig gut! Reis war leider keine mehr im Haus, deshalb Couscous dazu. Super genial! Schnell! Lecker! Das gibt es wieder! Danke.

Antworten

03.03.2017 17:48

Fanelia

Ein tolles Rezept, das wird auf jeden Fall wiederholt. Schön fruchtig-würzig

Ein tolles Rezept, das wird auf jeden Fall wiederholt. Schon fruchtig-würzig.
Danke!

Antworten

11.01.2013 08:18

tiinii

sehr leckeres rezept!

Antworten

27.03.2012 19:42

Evilynn

Huhu,

nicht schlecht Herr Specht. Ich bin erstaunt, dass nur eine handvoll Leute
kommentiert haben, das Rezept ist wirklich spitze!

Schnell gemacht, lecker und macht pappsatt :P

Danke <3

LG

Antworten

13.03.2012 14:39

Babsylie

Hallo,

auf der Suche nach einem pünktliffreundlichem Rezept, bin ich auf dieses hier
gestoßen.

Ein sehr schmackhaftes Gericht, das mich und GG total überzeugt hat.

Das wird es jetzt öfter geben.

Volle Punktzahl von uns

LG
Babsylie

Antworten

08.01.2012 11:38

aventy

Hi,

für uns ist dieses Rezept eine absolute Bereicherung. Haben es jetzt schon zweimal gekocht und es wird es bestimmt noch ganz oft geben.

Schnell gekocht, da wirklich easy und total lecker.

Antworten

29.11.2010 20:37

Doctor_BOB

Hi!

Cool, eine jungfräuliche Bewertung :))))))

Ich machs recht kurz spitzenmäßig! Je nach Süßegrad der Mango runde ich die ganze Sache noch mit etwas Honig ab.

Auch wenn hier in der langen Zeit niemand geschrieben hat, meine Frau und ich fanden das Rezept wirklich toll und vergeben hiermit gerne 5 Sternchen ***** ;)!

LG
Doc

Antworten

Folge uns



Unternehmen

[Presse](#)

[Jobs](#)

[Impressum](#)

[AGB](#)

[Datenschutz](#)

[Datenschutz-Einstellungen](#)

[Werben Sie bei uns](#)

[Nutzungsbasierte Online Werbung](#)

Quicklinks

[Rezepte finden](#)

[Was koche ich heute?](#)

[Was backe ich heute?](#)

[Magazin Übersicht](#)

[Print-Magazin im Abo](#)

[Foren](#)

[Chefkoch Events](#)

[Videos Übersicht](#)

Newsletter

[Zum Newsletter anmelden](#)

Wir sind für Dich da

[FAQ](#)

Live Rezeptsuchen

[blumenkohlgemüse rezepte](#), [frühlingsrollenteig rezepte](#), [gaspacho rezepte](#),
[kasserbraten rezepte](#), [kraut rezepte](#), [magold rezepte](#), [parman rezepte](#), [sauerkraut-
quiche rezepte](#), [sonnenblumenkerne rezepte](#), [tränhentorte rezepte](#)

