



Aus Mosambik

Ein Rezept von Aissa Tualufo

Mitarbeiterin im AWO Pflegeheim an den Weinbergen

Ihr Kommentar zum Rezept: „Das ist mein Lieblingsrezept aus meiner Heimat. Garnelen gehören mit Cashewnüssen, Zucker, Baumwolle und Tee zu unseren stärksten Exportprodukten. Nirgends schmecken mir die Garnelen so gut, wie daheim - frisch gefangen!“

Garnelen mit Gemüse und Reis





Aus Mosambik

Ein Rezept von Aissa Tualufo

Mitarbeiterin im AWO Pflegeheim an den Weinbergen

Ihr Kommentar zum Rezept: „Das ist mein Lieblingsrezept aus meiner Heimat. Garnelen gehören mit Cashewnüssen, Zucker, Baumwolle und Tee zu unseren stärksten Exportprodukten. Nirgends schmecken mir die Garnelen so gut wie daheim - frisch gefangen!“

Garnelen mit Gemüse und Reis

Zutaten:

100 g Garnelen
500 ml Kokosmilch
1 große Zwiebel
4 Knoblauchzehen
1 Aubergine
3 Tomaten
2 Frühlingszwiebeln
1 gelbe Paprika
1 rote Paprika
1 TL ganze Pfefferkörner
1 TL Rosmarin
1 EL Kokosöl
1 TL Kurkuma
1 TL Garam masala
1 TL Salz
1 TL Paprikapulver (süß)
Kokosmilch

Zubereitung:

Garnelen säubern. Den Kopf und Schwanz, sowie den Darm entfernen. Zwiebel schälen und fein schneiden. Die Knoblauchzehen ebenfalls schälen und fein schneiden. Den TL Pfefferkörner, TL Rosmarin und Knoblauch mörsern.

1 EL Kokosöl in Topf geben. Nach und nach die gemörserten Gewürze dazugeben. Anschließend die geschnittene Zwiebel anbraten lassen. Dann mit einem TL Salz, einem TL Paprikapulver (süß), einem 1 TL Garam masala und einem TL Kurkuma würzen.

Jetzt die Garnelen mit anbraten. Die Kokosmilch dazugeben und alles ca. 15 Min. köcheln lassen.

Gemüse ca. 10 Min. grillen und zur Seite stellen.

Fertiges Gemüse in die Kokosmilch geben, langsam unterrühren.

Beilage Reis:

1-2 TL Kokosfett
1 TL Nelke
2 Tassen Reis
3 Tassen Wasser

Reis mit Nelken anbraten, Wasser dazugeben 5 Min. kochen lassen. Auf kleiner Stufe köcheln lassen bis Reis weich ist.