

## Garnelenragout mit Koh Samui



### Für das Ragout

800 g mittelgroße Tiger Prawns

50 g Zwiebeln, Salz

4 Knoblauchzehen

20 g frische Ingwerwurzel

2 grüne Chilischoten

40 g Frühlingszwiebeln

50 ml Erdnussöl

1 1/2 TL gemahlener Koriander

1/2 TL gemahlene Kurkuma

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

50 g Naturjoghurt, 50 g Creme fraiche

50 ml Kokosmilch

(1) Garnelen pulen und bis zur Weiterverarbeitung kalt stellen.

(2) Die Köpfe und Schalen der Garnelen in 3/4 l leicht gesalzenem Wasser etwa 5 Minuten köcheln lassen, dann den Fond durch ein Sieb in einen zweiten Topf gießen und erneut erhitzen. Die Garnelenschwänze darin 1-2 Minuten ziehen lassen, herausheben, abtrocknen lassen und beiseite legen. Den Fond erneut passieren.

(3) Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Chilischoten halbieren, von Stielansatz, Samen und Scheidenwänden befreien und ebenfalls fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

(4) In einem Wok Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin etwa 5 Minuten unter Rühren goldbraun braten. Knoblauch, Ingwer und Chiliwürfel kurz mitbraten, dann Koriander, Kurkuma und Kreuzkümmel hinzufügen und 2-3 Minuten unter Rühren mit anschwitzen. Alles mit dem Garnelenfond ablöschen und etwa 30 Minuten köcheln lassen bis die Flüssigkeit auf die Hälfte reduziert und leicht sämig ist.

(5) Den Wok vom Herd nehmen, Joghurt, Creme fraiche und Kokosmilch einrühren und 2-3 Minuten erwärmen aber nicht kochen. Garnelen und Frühlingszwiebeln zufügen, das Ragout abschmecken und 10-15 Minuten ziehen lassen. Als Beilage passt gekochter lila Reis aus Asien



**Unsere AIDA Rezepte der  
Woche finden Sie  
unter [www.aida.de/rezepttipp](http://www.aida.de/rezepttipp)**