

Wildes Geschnetzel by Verena Gründel präsentiert:

Garnelen-Curry-Pasta

Pasta macht sich nicht nur Kombination mit Basilikum oder Oregano ein Genuss. Wenn es zur Abwechslung mal etwas exotischer sein darf, dann ist Curry die Gewürzmischung der Wahl. Curry macht sich hervorragend zu ansonsten ebenfalls typisch italienischen Zutaten: Garnelen, Zucchini und Tomaten. Viel Spaß beim Nachkochen.

Das braucht ihr für 2 Portionen:

- 200 g Pasta
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleine Zucchini
- 200 Riesengarnelen, geschält
- 250 g Kirschtomaten
- 50 ml Sahne/Rama cremefine
- Salz, weißer Pfeffer
- 1/2 TL Currys

So geht's:

Kocht die Pasta in Salzwasser nach Packungsanleitung al dente. Hebt beim Abgießen eine Tasse des Kochwassers auf.

Schneidet sowohl die Zwiebel, als auch die Zucchini und die Tomaten in Würfel. Dünstet die Zwiebel in einer Pfanne mit einem Spritzer Olivenöl glasig an. Gebt die Zucchini und die Garnelen hinzu und bratet sie kurz mit an.

Fügt nun die Tomaten sowie die Sahne oder Rama hinzu. Würzt die Soße mit dem Currys Pulver sowie mit Salz und Pfeffer. Lasst alles für 3 bis 5 Minuten köcheln, bis die Tomaten schön weich sind.

Gebt nun die fertigen Nudeln mit in die Pfanne und verrührt sie gut. Gebt bei Bedarf noch Nudelwasser hinzu und lasst sie kurz durchziehen, bevor ihr sie auf zwei Tellern serviert.

Info:

Die Curry-Gewürzmischung besteht normalerweise aus mehreren, bis zu 30 verschiedenen einzelnen, Gewürzen. Ein festes Rezept gibt es nicht, die Zusammensetzung und Anteile variieren. Kurkuma steckt fast immer drin, es gibt dem Pulver seine charakteristische gelbe Farbe. Außerdem kommen Koriander, Kreuzkümmel, schwarzer Pfeffer, Kardamom und Muskat häufig vor. Dass bei einer solchen Mischung auch eine Menge Gesundes drinsteckt, könnt ihr euch vorstellen. Was genau, hängt natürlich von den Zutaten ab. Kurkuma zum Beispiel soll leichte Beschwerden des Magen-Darm-Trakts wie Blähbauch oder Völlegefühl nach dem Essen lindern. Kreuzkümmel soll das Immunsystem stärken, Kardamom bei Magenschmerzen, Verstopfung und Durchfall helfen und Pfeffer soll Hämorrhoiden vermindern und fiebersenkend sowie antioxidativ wirken – um nur einige Beispiele zu nennen.

Nährwerte pro Portion:

- Brennwert: 505 kcal
- Protein: 27 g
- Kohlenhydrate: 80 g
- Fett: 9 g

<http://wildesgeschnetzel.de/2017/04/20/garnelen-curry-pasta>

