

Curry-Quinoa mit Garnelen

Zutaten: 2 Pers.

- 200 g Quinoa
- 1 Ananas
- 1 rote Paprika
- 3 Lauchzwiebeln
- 15 g Ingwer
- 2 TL Kokosöl
- 1 TL Currypulver
- 200 g Garnelen, geschält (frisch oder TK)
- 2 Eßl. Sojasoße
- 3 EL Chili-Knoblauch-Sauce (Ich nehme (Ich nehme dafür gerne 1 Knoblauchzehe-fein gehackt- 3 Eßl. Wasser und 1 Teelöffel Chili-Öl , Chili Pulver geht auch.)
- 1 Hand voll Cashews



Zubereitung:

Den Quinoa waschen und nach Packungsanleitung kochen.

Währenddessen die Ananas schälen und in Stücke schneiden.

Die Paprika in Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und den Ingwer fein hacken.

Quinoa abgießen und gut abtropfen lassen.

Einen TL Kokosöl in eine beschichtete Pfanne geben. Die Garnelen darin scharf anbraten. Die Chili-Knoblauch-Sauce dazugeben und die Garnelen darin wenden, bis sie rundherum mit Sauce überzogen sind. Herausnehmen und beiseite stellen.

Noch einen TL Kokosöl in der Pfanne erhitzen. Die Paprikawürfel, Ingwer und Lauchzwiebeln hinein geben und 5 Minuten anbraten. Dann die Ananas, das Currypulver und den Quinoa dazugeben und alles gut miteinander vermischen. Die Sojasoße zugeben. Ein paar Minuten anbraten, dann die Garnelen zurück in die Pfanne geben und einmal alles gut durchmischen.

Mit gehackten Cashews servieren.