

Zutaten

- Alternative 1**
- Garnelen frisch/ tiefgefroren 6 Stück (ca.170g)
- Alternative 2**
- 200g Zucchini und 130g frische Champignons/ Steinpilze

UND

- Rote Zwiebeln 170g
- Kirschtomaten 40
- Knoblauch 20g
- Ingwer 30g
- Limette 1 Stück
- Frische Koriander 4 Stange
- 150ml Wasser
- 4 EL Raps-/ Olivenöl
- 1 TL Salz

aus der Genuss-Box:

- Gewürzmischung à la Neupane's Oma Art
- Beilage: indisches Fladenbrot Roti

Vorbereitung

- Alternative 1**
- Garnelen schälen, Darm entfernen und über den Rücken anschneiden
- Alternative 2**
- Zucchini (ca. 200g) in Würfel schneiden und Champignons (ca. 130g) vierteln

UND

- Kirschtomaten in kleine Würfel schneiden
- Rote Zwiebel schälen und klein hacken
- Ingwer schälen und klein hacken
- Knoblauch schälen und klein hacken
- etwa 4 Stangen frische Koriander zerkleinern

Zubereitung (30 min)

- 1** Die Pfanne erhitzen und 4 EL Öl hinzugeben. Im Anschluss die Zwiebel, Ingwer und Knoblauch dazugeben und goldbraun anbraten (ca. 4-5min, abhängig von Herd- und Hitzeleistung)
- 2** Nun kommen die Tomaten, 1 TL Salz und Gewürze „Neupane's Omaart“ hinzu. Das ganze ca. 1 min. lang gründlich umrühren und unter Zugabe von 150ml Wasser kurz umrühren und etwa 10 min. mit Deckel köcheln lassen.
Nach den 10min. Deckel abnehmen, kurz umrühren und entweder die Garnelen oder alternativ für Vegetarier/ Veganer Zucchini's und Champignons dazu geben.
- 3** Die Garnelen oder das Gemüse schön in der Sauce vermengen und etwa 10min. mit Deckel bei milderer Hitze köcheln lassen.
Jetzt dürfen Sie es vom Herd nehmen und frisch gepressten Limettensaft (halbe Limette) dazugeben.
- 4** Portionieren Sie gern die Vorspeise auf 2 Teller und streuen zum Schluss etwas Koriander oben drauf.
- 5** Die Vorspeise kann mit dem leckeren Brot serviert werden. Wenn Sie das Brot vorher kurz in einer Pfanne oder im Backofen kurz warm machen, schmeckt es vorzüglich.

Guten Appetit!



HIMALAYA

RESTAURANT & CATERING

I. Vorspeise

Jhiga (Praws) Bhuna

